

ప్రథమ ముద్రణ : ఆగష్టు, 1980

అవిష్కరణ : 15-8-80

పృథులు : 1000

వెల : 3-00

స్వామ్యములు : ప్రకాశకులవి.

ప్రకాశకులు : శ్రీ అరవింద సొసైటీ, తెనాలి.

ప్రాప్తిస్థానములు :

1. శ్రీ అరవింద సొసైటీ, తెనాలి-52221.

2. శబ్ద మరియు తెలుగుకాళి, శ్రీ అరవిందాశ్రమం

పాండిచేరి-605002.

3. ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ స్టడీ, యూనివర్సిటీరోడ్డు

హైదరాబాద్-768.

---

ముద్రణ : చంద్రశేఖర అర్ట్స్ ప్రింటర్స్, గాంధీచౌక్-తెనాలి.

శ్రీ అరవింద గాయత్రి మంత్రము

“తత్ సవితుర్వరం ధాపమ్

జ్యోతిః పరస్య ధీమహి

యన్నః సత్యేన దీపయేత్.”

## మూ మాట

ఎన్ని విద్యలు నేర్చినా, యేది లోపించిన జీవితము ధన్యత దో, యా విషయమును గూర్చిన వివరణల నందించుచున్న న్న గ్రంథము. చిన్నదయ్యును ఉద్గ్రంథమియ్యది. జీవిత లక్ష్యం సిద్ధింప జేసికొన నాకాక్షింపు వారందరికీ, ఈ గ్రంథము ముక్తము. పూర్ణయోగసాధకులకే గాదు, సర్వులకు విది స్తేష్టము.

ఇందు మానవ ప్రకృతి క్రమముగ మారి దివ్య ప్రకృతిగ నొందు ప్రణాళిక వివరింపబడినది. ఈ సంవిధానము ఎడతెగక గడు, ఇరువది నాలుగు గంటలును సాగుచుండవలెను. అట్లాచ న తప్పక ఫలితము కలుగును. శ్రీ అరవిందులు ఈ విషయం 'సావిత్రి' గ్రంథమున :

మృత శక్తియు మానవ జీవిత నాటకము నాడింప బూనుకొనును పృథ్వీ జీవితము దివ్యజీవితముగ మారిపోవు'-నని కీగ పలికి యుండిరి.

జిజ్ఞాసువులయ్యును త్రికరణశుద్ధి లోపముచే లక్ష్యసాధనకు 'మగుచున్నారు. ప్రతి యొక్కరును తన జీవితమును సార్థకము నొనవలెనన్న, యందులకు చేయవలసిన దొక్కటే. అది యీ ధమందు పొందుపరచిన సాధన ప్రక్రియల నాచరించుటే.

శ్రీ అరవిందులు ప్రతిపాదించిన పరిణామగతిలో సృష్టియా , పిపిలికాది బ్రహ్మపర్యంతము, పురోగమించు చున్నది. కార్యక్రమములో సృష్టిక్రియా కలాపము మనోభూమిక దశకు

చేరుకొన్నది. అయితే ఇది యింతటితో ఆగిపోవునా? మానవుడే పరమావధియా? అనెడి ప్రశ్నలుద్భవించుట సహజము. ఇంతవరకు జరిగిన సృష్టి సంనిధానమును పరిశీలించిన, యిది యింతటితో ఆగదని వోధపడగలదు. తరువాతి గతి యేమిటను ప్రశ్నకు సమాధానమే శ్రీ అరవింద దర్శనము. అదియే 'అతిమానస' చేతనావిర్భావము. నవచేతన విలసితుడైన మానవుని అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ భూమికలన్నియు పరివర్తనచెంది దివ్యీకృతముగావింపబడును. "అప్పుడే ఈ వసుధ దివ్యత్వమునకు ద్వారములు తెఱచుకొనును. మృతికి అంతము, అజ్ఞానమున కంత్యము వచ్చి తీరు,"-అని శ్రీ అరవిందవాణి, 'అసతోమాసద్గమయ, తమసోమాజ్యోతిర్గమయ, మృత్యోర్మా అమృతంగమయ'-అని ఉపనిషద్వాణి, ఘోషించు చున్నవి. అందులకీ పుస్తకమొక దివ్యదీపిక యనుటలో సందియము లేదు

ఇక దీని రచయిత జగమెఱిగిన బ్రాహ్మణుడు. నామధేయము మాధవ పుండలిక పండిట్. యం.పి.పండిట్ గా, లేక పండిట్ జీ గా, కొందరికి మాధవజీగా ఎఱింగిన థాగవతోత్తముడు. తన ఇరువది రెండవ ఏటనుండి యిప్పటికి నలుబది యేండ్లుగా శ్రీ మాతారవిందుల పాద పద్మముల కడ జీవితమును పండించుకొన్నపూర్ణ యోగులు. తన అనుభవమును జోడించి చక్కని సులభ శైలిలో ఇంగ్లీషులో అందించిన యీ ఉత్తమ గ్రంథమును మా కేంద్రము నుండి తెలుగులో ప్రకటించుట కియ్యకొన్న యీ ప్రేమమూర్తికివే మా నమోవాకములు.

ఇక్కడ అనువాదకుని మాటయు చెప్పుట మాధర్మము, వారు మానాప్రగడ శ్రీరాములు గారు, కొవ్వూరు. వృత్తిలో అడ్వోకేటు, ప్రవృత్తిలో ధర్మపరాయణుడు, శ్రీమాతారవింద భక్తులు. 1906 లో సింగవరమను గ్రామమున జన్మించి, రాజమండ్రి ఆర్ట్స్ కాలేజీలో పట్టభద్రుడై, కాశీ హిందూవిశ్వ విద్యాలయంలో ప్లీడరు డిగ్రీని పుచ్చుకొని, 1935లో వృత్తిలో ప్రవేశించి, 1948 నుండి 56 వరకు బార్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంటుగా రాణించినదిట్ట. తన ప్రవృత్తి ప్రబోధం చే నిడదవోలులో 1957లో శ్రీ అరవింద స్టడీ పర్కిలు స్థాపించి, దాని ప్రెసిడెంటుగా శ్రీ అరవిందుల రచన 'మానవ ఐక్యతా దర్శము', పండిట్ జీ రచన 'జపము'—అను గ్రంథములను తెలుగున వెలువరించి ధన్యులైరి. చిన్న వయస్సు నుండియే ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసతో, శ్రీ అరవిందుల దర్శనంతో, ఆశ్రమ సంపర్కంతో, తన్ను దాను ద్ధరించు కొంటూ సంఘ సేవా కార్యక్రమములో జీవితమును సాగించు చున్నారు. ఈ మార్గంలోనే రోటరీ క్లబ్ ప్రెసిడెంటుగా, ఆంధ్ర గీర్వాణ విద్యా పీఠం సెక్రటరీగా కొవ్వూరులో సంస్కృత ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలను, సంగీత కళాశాలను స్థాపించారు. వీరి ఆధ్వర్యములోనే శ్రీ దివ్యమాత శతజయంతి గ్రంథప్రచురణ సమితివారు శ్రీ మాత రచనలను 6 గ్రంథములను తెలుగున వెలువరించి, యింకా 'లోకసాహిత్యమాల' ప్రచురణలను కూడ సాగించు చున్నారు.

## VII

ఈ పుస్తకమును తేట తెలుగులో మూలమున కనుగుణంగా  
అనువదించి మా కేంద్రమున కందించిన పూజ్యమిత్రులు  
శ్రీరాములు గారికి మా కృతజ్ఞతాభి వందనములు.

ఈ పొత్తమును ఓర్పుతో, చక్కగా అచ్చు వేయించి  
యిచ్చిన తెనాలి చంద్రశేఖర ఆర్ట్స్ ప్రింటర్స్ వారికి మా అభి  
నందనాలు.

శ్రీ మాతారవిందులకు ప్రణామములతో,

శ్రీ అరవింద సొసైటీ

తెనాలి.

# గ్రంథకర్త పరిచయము

శ్రీ మాధవపుండలీకపండిట్ కర్ణాటక రాష్ట్రమునకు చెందిన సిర్సియను గ్రామములో నొక సుసంపన్న మైన పండిత కుటుంబమున జన్మించిరి. చిన్న తనము నుండి ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువై, పట్టభద్రుడైన వెంటనే, సాంసారిక విషయములందు గాని, ధనార్జనయందు గాని, అధికారిక పదవులందు గాని, ఆసక్తిలేని వాడై, 1930వ సం॥ర ప్రాంతములోనే. ఇరువదియొక్క సంవత్సరముల ప్రాయమునందే, బ్రహ్మచారిగ, శ్రీ అరవిందాశ్రమము చేరెను.

శ్రీ మాధవపండిట్. స్వతసిద్ధముగ, హైందవ సంప్రదాయములో నిష్ణాతుడై, విద్యత్సంపన్నుడు, ప్రతిభావంతుడు నగు శ్రీ కపాలిశాస్త్రి గారి శిక్షణలో పెరిగిన వాడై, ఆధ్యాత్మిక రవి చంద్రుడైన శ్రీ అరవిందుల కృపకు పాత్రుడై, ఒక ఆధ్యాత్మిక పద్మముగ వికసించెను.

శ్రీ పండిట్ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. తత్వశాస్త్రమునందు, యోగశాస్త్రమునందు, తంత్రశాస్త్రమునందు, ప్రస్థానత్రయమునందు, తదితర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములందు అపారమైన జ్ఞానము గల మేధావి. ఆధునిక శాస్త్రములందు కూడ ఎనలేని విజ్ఞానమును సంపాదించిన ప్రతిభావంతుడు గ్రంథపఠనము నందు వ్యామోహమునుపించునంతటి యాసక్తితో చదువుటయే గాక, రస గ్రహణము నందొక సునిశితమైన నేర్పుతో వాటి లోతులను సమగ్రముగ పరిశీలించి, పత్రికలకు పుస్తక పరిచయ మను శీర్షిక క్రింద వ్యాఖ్యలను వెలువరించు చుండును. ప్రఖ్యాతమగు “హిందూ”



దిన ప్రజ్ఞాక వారి వ్యాఖ్యలకు విశేషమగు విలువనిచ్చి ప్రచురించు చుండుట సర్వ విదితము.

శ్రీ మాధవపండిట్ శతాధిక గ్రంథ కర్త. గురుదేవులైన శ్రీ మాతారవిందుల దర్శనమును. యోగమును కూలంకషముగ గ్రహించి గ్రంథస్థము చేసిన మహావేత్త. అటు ప్రాచీన సంప్రదాయమును, యిటు విప్లవవాత్మకమైన శ్రీ మాతారవిందుల ఆధ్యాత్మిక భావధారను సమన్వయపరచి, ఏక ప్రవాహము చేసి చూపించిన మేధావి.

అపారమైన జ్ఞానమును సముపార్జించియు, ఈషణ్మాత్రమైనను అహంకారము లేక సమబుద్ధికి ప్రతీకయా యనునట్టి నమ్రతతో కూడిన యోగి పుంగవుడు. శ్రీ మాతకు గారాబు బిడ్డడై దైవ సంపత్తి కాలవాలమై ప్రేమరసము పొంగి, తోటి మానవ సమాజము నుత్తేజ పరచి, గురుదేవుల కార్య సాఫల్యమునకై బద్ధ కంకణుడైన త్యాగమూర్తి. శ్రీ పండిట్.

ఆశ్రమమును విడువక, కఠినమైన తపస్సు నాచరించి శ్రీ మాతారవిందుల పూర్ణ యోగమును సమగ్రముగ నాకళింపుతో జీర్ణించుకొని, స్థిరమైన ప్రజ్ఞ నార్జించి, ధన్యజీవియగు మహాదయుడు. శ్రీ మాత శరీర త్యాగము చేసిన పిదప గురు దేవుని పూర్ణయోగ ప్రచారముచే ప్రేరితుడై మన దేశము నందును, విదేశము లందును పర్యటించి ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమును జన సామాన్యమున కందజేయు చున్నారు. శ్రీ అరవిందుల యోగ



ములో ప్రధానాంశమైన “All Life is Yoga” జీవితమంతయు యోగమే నను సూత్రమును వివరించి, జీవితము నందలి పతికార్యములో, శ్రీ మాత దానిని ఆచరణ యోగ్యముగ నెట్లు మలచి నిరూపించెనో, వివరముగ, ఆసక్తి దాయకముగ, సామాన్య ప్రజ కందు బాటులో నుండు విధముగ ప్రబోధించుచు దేశదేశాంతరములందు భ్యాతి గాంచిన మహా పండితుడు శ్రీ మాధవ పండిట్.

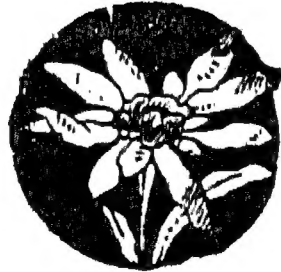
శ్రీ పండిట్ సంసారములో కొట్టుమిట్టాడు సామాన్య ప్రజా స్థాయికి దిగి, వారి సందేహముల నరసి, యోగమునందు ఆసక్తి గలిగి శాంతియుతమైన ఉత్తమ జీవితమును గడపగలందు లకు, సాధన నెట్లు ప్రారంభించ వలెనను ప్రశ్నకు సమాధానముగ అంగ్లములో ఒక చిన్న 50 పేజీల గ్రంథమును రచించెను. ఆ గ్రంథమును చదివి నేను ప్రభావితుడనై తాపాజ్ఞానముగాని, శక్తి సామర్థ్యములు గాని లేకపోయినను, దానిని తెనుగులోనికి అనువదించి, అంధ్ర ప్రజానీకమునకు అందించవలెనను కుతూహలముతో, శ్రీ పండిట్ గారి అనుమతితో, శ్రీ మాతారవిందుల ఆశీస్సులతో అనువాదమునకు సాహసించితిని. శ్రీ పండిట్ గారికి నాకృతజ్ఞతలు.

అనువాదము నందలి దోషములకు నన్ను క్షమించగలందు లకును, గుణములకు శ్రీ పండిట్ గారి నభినందించ గలందులకును సోదర ఆంధ్ర ప్రజానీకమును వినయ పూర్వకముగ ప్రార్థించుచున్నాను.

## XI

తెనాలి శ్రీ అరవింద సొసైటీ మిత్రులు దీనిని వెలుగులో  
నికి తెచ్చుటకు పూనుకొన్నందులకు వారిని మనసారా అభినం  
దించుచున్నాను.

మానాప్రగడ శ్రీ రాములు.



## విషయ సూచిక

1.	సాధన నారంభించుటెట్లు	1
2.	అర్పణము	14
3.	శుద్ధి	20
4.	నిద్ర	25
5.	సామూహిక సాధన	31
6.	అధ్యయనము	35
7.	మనఃప్రవృత్తులు	42
8.	అనుభవములు	54

## అనుబంధము

1. కొన్నిపదములకు నిర్వచనము
2. ఇతర పాఠ్యగ్రంథములు

# సాధన నారంభించు మెట్లు

మీరు వివరించే తత్వము చాలా శ్రవణపేయముగ, ఆసక్తిదాయకముగ నున్నదిగాని, మేము దానిని అభ్యాసములో పెట్టు విధానమెట్లు? ఎక్కడ ప్రారంభించవలెను? అని తనచు చాలామంది ప్రశ్నించుచుందురు. దైనందిన జీవితములో, పొట్టకూటికై కొట్టుమిట్టాడే యీ సంసారములో, మీకు ఆశ్రమములో సంభవమగు వాతావరణము గాని, అనుకూల పరిస్థితులుగాని, లభ్యము కావుకదా. మీరు ఏదో చైతన్యమని, ప్రకృతి పరిణామమని, ఆత్మసంఘటనలని, విలువలని అంటారు. కాని దినచర్యలో ఇమిడే ఏదైనా అచరణ యోగ్యమైనబోధనా విధానము ఈ తత్వమున కున్నదా? ఇతర మార్గములలో ఆసనములని, జపమని, కీర్తనలు భజనలుఅని, ధ్యానములని, శిక్షణ తగగతులని. ఏవేవో ఉంటాయి. మానవుడు తనజీవితమును తనకు వీలైనపద్ధతిలో మలుచుకొనేందుకు అవి వీలవుతాయి. మీరుచెప్పే మానసిక పరిణామమునకు కొంత బాహ్య కార్యకలాపము కూడా అవసరమేకదా?

నేను ప్రజలనుచూచి, వారితో కలసిమెలసి తిరుగుచుండుటవలన, పైప్రశ్నలలోని సత్యమును, ఆవశ్యకతను, గ్రహించగలుగు చున్నాను. దానినిగురించి నేను అప్పుడప్పుడు

అనుకుంటూనే యున్నాను. పూర్ణయోగ సాధకుడు ఆచరించ గల, ఒక విశాలమైన పథకమును రూపొందించ దలచినాను. ఇదియొక సూచనా రూపకమైనది మాత్రమే; బిగింపులేక సడలింపు కలిగియుండును. ఎవరికివారు, వారి వారి అవసరము లను బట్టియు, పరిస్థితులనుబట్టియు మలుచుకొనుటకు వీలై న ప్రణాళికగ రూపొందించ బడెను.

సాధకుడు, ఉదయమే ఎంతతొందరగ మేల్కొనిన గలిగిన అంతమంచిది. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఉష్ణకాల సమయము బ్రాహ్మీముహూర్త సమయము చాల అనువైన తరుణము. సూర్యోదయమునకు పూర్వము ప్రకృతి ప్రశాంతముగను, నిర్మలముగను నుండి ఆసమయములో మేల్కొనిన మానవు నకు ఆగుణముల నలవరింపజేయును. అప్పుడు నిద్రమత్తు వదలనియెడల, ఒక కప్పుకాఫీగాని టీ గాని మరి యే యితర పానీయముగాని అధమము ఒక కప్పు వేడి మంచినీళ్ళనుగాని (తేనె కలుపుకొనిగాని లేదా ఉత్తనీళ్ళనైనను) తీసికొని కొంచెముదూరము నడవవలెను. అటుపిమ్మట, నీ ధ్యానకార్య క్రమమును ప్రారంభించవలెను.

నేలమీదగాని, ఒక ఆసనముమీదగాని, నిబ్బరముగ కూర్చొనవలెను. నేలమీద కూర్చుండు పక్షములో, ఒక చిన్నచాప లేదా ఒక చిన్నవస్త్రము పరచి కూర్చొనవలెను. వట్టి నేలపై కూర్చొనరాదు. నీయందలి విద్యుచ్ఛక్తిని భూమి

లాగుకొనును. కొన్ని మారులు శ్వాసను బాగుగ పీల్చుట వదలుట చేయవలెను. తలవాల్చక దృష్టిని సూటిగ నిలపవలెను. నానాముఖములుగ పరిగిడుచున్న మనస్సును, ఏకముఖము చేసి, లోపలికిగాని పైకిగాని ప్రసరింపజేయవలెను. ధ్యానమునకు రెండుప్రధాన కేంద్రములు గలవు: ఒకటి హృదయస్థానము, రెండు మెదడుప్రదేశము—కనుబొమ మధ్యప్రదేశము లేదా శిరస్సుపై భాగము లేదా మెదడుకు వెనుకభాగము. ఏది నీకు సహజ సౌలభ్యమునిచ్చునో దానిననుసరించవలెను.

నీవు హృదయస్థానము నెన్నుకొంటివనుకొమ్ము. నీ హృదయకుహరములో, దివ్యాత్మ స్వరూపమును నిలుపుము. నీ హృదయగుహయందు దివ్య చేతనయున్నది. ఈ చేతన, ఒక జ్యోతిగ, ఒక సజీవరూపముగ, తియ్యని సూదంటురాయిగ (a sweet magnet). ప్రేమ పొంగు ఊటగ. అచంచలతత్త్వముగ, ఒక అమృతస్వరూపముగ, నీయందొక సంచలనము, అనుభూతిని కలిగించును. దానినందుకొనుట కాకాంక్షింపుము. నీ ఊపిరినే, క్రమక్రమముగ, నీ అంతరంగపు లోతులలోనికి దిగుటకొక తాడుగ వినియోగించుకొనవచ్చును. కాని భావములు నిన్నలవరించి వికల్పము కలిగించును. నీ మనస్సు యొక్క ప్రధానభాగమును నీ లక్ష్యమును విడనాడక, దాని చుట్టు నావరించి యుండవలెను. నీహృదయాంతరములోనికి పోవలెను. లేదా నీకనువుగనున్న, కండ్లు మూసుకొని దృష్టిని ఊర్ధ్వముఖము గావింపుము. మనోభూమిక ఊర్ధ్వభాగమునందు

ఘనీభూతమైన నిశ్శబ్దమునుగాని, ప్రశాంతమునుగాని, విశాలమైన అవకాశమునుగాని భావించి ధ్యానింపుము. నీమనస్సును నిశ్చలముచేసి, ఊర్ధ్వచేతనకొరకు తెరచియుంచుము. అప్పుడా దివ్యచేతన నీలో అవతరించుటకు ఆకాంక్షించుము. ఆ సమయములో యితర భావములుగాని యోచనలుగాని చోటు చేసికొనుటకు ప్రయత్నించిన, ఆందోళన చెందక వాటిని లెక్కచేయకుము. నీ మనస్సుయొక్క ఉపరిభాగములో కొంత కాలము నాట్యముచేసి, వాటంతటవే నశించును. కాని ఆ యాలోచనలలో నీవేదిధముగను పాల్గొనరాదు.

హృదయ స్థానములో సాధన ప్రారంభించినచో నెమ్మదిగ లోనికి లాగబడుట అనుభవములోనికి వచ్చును. శాంతి ప్రవాహములై పారుచున్నట్లు, మధురభావము పొంగి పొర్లుచున్నట్లు, నీ లోతులలోనుండి సౌహార్దత ఉబికి వచ్చుచున్నట్లు, నీవు గమనించ గలవు. మనస్సుపైనున్న బుద్ధిస్థానములో సాధన కేంద్రీకరించిన యెడల, నీ శిరస్సు ఉపరిభాగమునుండి ఏదో నీ తలలోనికి పారుచున్నట్లు ఒక సంచలనమును అనుభవించెదవు. అది ముద్దగట్టిన భావమువలె తోచును. నీ ఆకాంక్షకు, నీ పిలుపునకు. సమాధానముగ, నీలోనికి ఒక శక్తిపాతము అవరోహించ మొదలిడి నీ శిరస్సు బరువెక్కినట్లుగ తోచును. ఈ శిరోభారము—బాధాకరముగ నున్నగాని లేకున్నగాని—నీ సాధనలో ఒకానొక సత్ఫలితముయొక్క సూచనగ పరిగణించ వలెను. నీ వ్యక్తి



త్వము దానిని తనలో ఇముడ్చుకొను పర్యంతము ఈ శారీర కానుభూతి సంచలనము గోచరమగును.

ఈ విధముగ ఇంద్రియములను లోనికి లాగిపట్టి అంత ర్ముఖుండవై ధ్యానము చేయుటకుగాను, ఒక ప్రత్యేకమైన అనుకూలస్థలమును ఎన్నుకొనవలెను, అది బయట ఆకాశమున కెదురుగా కావచ్చును. లేదా నీగదిలో, నీయిష్టదైవము యొక్క మూర్తి పటమునకు ఎదురుగా గాని, దైవసహానుడైన నీగురువుకు సంకేతముగ ఒక చిత్తరువు లేదా ఒక సంజ్ఞ నెదురుగా పెట్టుకొనిగాని ధ్యానము చేయవచ్చును. దైవ సన్నిధికి ప్రతినిధియైన యీ ప్రతిమ యందొక శక్తి కలదు. నీవు విశ్వాసముతో ఆరాధించినచో అది తానొక ప్రభావము కలదై ఒక 'యొత్తి'డిని తీసుకొనివచ్చి, నీ ధ్యాన పీఠమున కొక పర్యవేక్షక రక్షణ నొసంగును. అప్పుడు నీ కభిమత మైన మంత్రమును జపము చేయగలిగినచో నది యెక్కువ సహాయకారిగ పనిచేయును. అది నీ మనస్సును కేంద్రీకరించి ఒక ప్రబలమైన ఆధ్యాత్మిక వాతావరణమును కల్పించి ఆధ్యాత్మిక శక్తితరంగములను నీ చుట్టు నుత్పన్నము చేయును. సాధనయొక్క ప్రాథమికదశలో ఇదిచాలా ఉపయోగకారి. లోభావములు పరంపరగా వచ్చి కలవర పరచే యెడల, నీవొకక్షణము కండ్లు తెరచి, నీ ధ్యాన మును మానక సాగించవలెను. కొంతసేపైన పిమ్మట కండ్లు వాటంతటవే మూతపడును.

ఈవిధముగ ఒకఅర్థగంట కూర్చుండ వలెను. ఎక్కువ కాలము కూర్చొన గలిగిన యెడల తప్పక కూర్చొన వలెను. ధ్యానములో నీకు ఏవైన వెలుగులుకాని, ఆకారములుగాని, ఊహా చిత్రములుగాని కనుపించు నెడల వాటిని వెంటనే అర్థము చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించక గమనించ వలెను. అవి సాధారణముగ, దర్శన శ్రవణేంద్రియముల యొక్క సూక్ష్మ శక్తులు విప్పారుట వలన రావచ్చును. ఈ అనుభూతులందరకును రాకపోవచ్చును. కొందరి కే రావచ్చును. ఈ సందర్భములలో మనదృక్పథమెట్లుండవలెనన, ఆ అనుభూతులకై ఎదురుచూచుట గాని, రావలెనని కోరుటగాని ఉండరాదు. అవి రాకపోయినచో వ్యాకులపడరాదు. సర్వధా వచ్చి తీరవలెనని నియమము లేదు. కాని ప్రధానమైన విషయమేమన, మన అంతరంగములో, ప్రశాంతి, పరిశుద్ధత, ఆకాంక్ష స్థిరముగ నెలకొనవలెను.

ఈ ధ్యాన సమయములు, యోగ యానములో అంగలు మాత్రమేనని తెలుసుకోవలెను. మిగతా వేళలయందు కూడా ఈ ధ్యాన దృష్టిని, అంతరంగిక ధ్యాన వాతావరణమును నిలుపుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయవలెను. అంటే ధ్యాన సమయములో నీయందు నెలకొనిన ప్రశాంతత నిర్మలత్వము, భౌదార్యమును మిగిలిన దినమంతయు నీ దై నందిన జీవితము పై ప్రభావము కలిగియుండునట్లు చూడవలెను. ఈ విధముగ నీ అంతరంగమునందు ధ్యానసమయములో యేర్పడిన స్థితికి క్షిప్రముగ గాని, భంగకరముగ గాని, ఎట్టి సంఘటనలును

రాకుండ కాపాడుకొనుటావశ్యకము. కోపము, కలవరపాటు, ఆత్మరత మొదలుగా గల ఉద్రేకములకు వశము కాకుండ నుండవలెను. అంతేగాక, ధ్యానసమయములో నీకు కలిగిన అనుభూతులు లోతుగ వేరునాటుకొని, ఊర్ధ్వముగ విస్తరించునట్లు చూడవలెను.

ధ్యానమైన పిమ్మట కొంచెముసేపు శారీరక వ్యాయామము చేసి, అవయవములన్నింటికి ఒకవిధమైనకదలిక నిచ్చుట మంచిది. ఆ వ్యాయామప్రక్రియలెట్టివై యుండవలెనను విషయము, నీ ఆరోగ్యస్థితి, శారీరక అవసరముపై నాధారపడియుండును. యుక్తమైన ఆసనములుగాని యోగ్యమైన యితర పరిశ్రమగాని చేయుట లాభదాయకము. ఈ వ్యాయామ పరిశ్రమ కండలు పెంచుటకు కాదు, శరీరము నందలి శక్తులు సమన్వయమైన గతిశీలము కలిగి శారీరక చేతనను ఉద్బుదమగునట్లు చేయవలెను. ఈ చేతనా ప్రబోధము చాల ప్రధానమైన విషయము. దీనివలన శరీరము తానంతటదే ఆహారము, నిద్ర, విశ్రాంతి మొదలగు శారీరక వ్యాపారముల నిర్ణయించు సహజస్ఫురణ శక్తిని మేల్కొల్పి వృద్ధి చేసికొనును.

ఈ చేతననెట్లు మేల్కొల్పవలెను ? శరీరమెట్లు జాగృతినందగలదు ? అన, ముందుశరీరము యెడల గౌరవ భావము కలిగియుండుము. ఇది భగవంతుడు నివసించుటకు తగిన దేవాలయము కాగలదని గుర్తించుము. నీ మనసు నీ

హృదయము ఎంత సజీవమై స్పందన గలదియో అట్లే నీ శరీరమును కూడ పరిశుద్ధము చేసి, ఉన్నతమైన ఎరుకగల దానినిగ చేయవలెను. దాని గమనికలను పరిశీలించుము. దాని సంఘటనలను, ప్రతిఘటనలను శ్రద్ధతో పరిశీలించి, దాని పోకడలను తెలిసికొనుము. ఈ విధముగ నీవు నీ శరీరముయొక్క ప్రేరణలను నిగ్రహించి, యోగ్యమైన సంతృప్తి నందజేసినచో, నీ శరీరము చక్కగ సహకరించును. ప్రతి వ్యాయామ క్రియయును శ్రద్ధతో నాచరించవలెను. దానికి సంబంధించిన అవయవమును మంచి చేసుకొని సహకరించమని కోరవలెను. అనుకూలముగ లేని అవయవములను ఒత్తిడి చేసి నిర్బంధించక నెమ్మదిగ మంచిమాటలతో బుజ్జగించి వశపర్చుకొనవలెను. ప్రతి అవయవమునకును పరిశ్రమ పిమ్మట విశ్రాంతి (విడపు) నీయవలెను. దీనితో నీవు ప్రాణాయామ ప్రక్రియలను, శ్వాస గమనమును జోడించగలినచో, అది శరీరమునకొక లయ పొందికనిచ్చును. నీవు శరీరమును మిత్రభావముతో ఆదరించిన అది నీకు మిత్రభావముతో నీ అవసరములన్నింటికిని తోడ్పడును.

మరి, ఇంకను చేయవలసినది. భౌతిక సౌందర్యాభిరుచిని వ్యవసాయము చేసి పెంపొందించుకొనుము. దివ్య తత్త్వము పదార్థభూమికయందు సౌందర్యముగ నావిర్భవించునని తెలిసికొనుము. ఆకారమునకు సౌందర్యమెట్లో, గమనమందు లయవిన్యాస మట్లు. దినచర్యలో నీ శారీరక చలనములను పరిశీలించి అందొక విధమైన లయను ప్రవేశ పెట్ట

వలెను. చేతులనుగాని, కాళ్ళనుగాని, నోరుగాని అడ్డదిడ్డముగగాని అందవికారముగగాని కదల్చుకుండ చూచుకొనవలెను, ప్రతిఅడుగును అందముతో చిందులాడుచుండ వలెను. అప్పుడు నీ గమనికలు, అర్థముతో నిండి, ముద్రలన నేమియో నీకు తెలియును. అవి అవయవములయొక్క విశిష్టమైన అభినయము అంగవిన్యాసములు కాగలవు.

ఈ సాధనాక్రమములో, దివ్యతత్వము, భౌతిక జీవితము నందభివ్యక్తము కాగలందులకు తీసుకొనవలసిన చర్యలనేకములు గలవు. దుస్తులను ఎన్నుకొని ధరించుటలోకూడ నొకయభిరుచిననుసరించవలెను. చిరిగిన దుస్తులనుగాని, అందవికారముగనున్న దుస్తులనుగాని ధరించరాదు. అట్లు చేసినచో అపశృతి శక్తులను, దరిద్రదేవతల నాకర్షింతువు, విలువైన బట్టలు కట్టనవసరము లేదు. నీవు ధరించు దుస్తులు పరిశుభ్రమైనవియు, సామాన్యమైనవియుగ నుండవలెను. మానవుని మానసిక స్థితిపై రంగులయొక్క ప్రభావమునుగూర్చి యితీవల తెలియవచ్చిన విషయములను గమనించి, అనుకూల మైన రంగుల నెన్నుకొనవలెను.

నీ శరీరమునకై యేది చెప్పబడినదో అదే నీ భౌతిక వాతావరణమునకు కూడ అన్వయించును. నిన్నంటి నీచుట్టునున్న ప్రదేశమంతయు అందముగ తీర్చి దిద్దవలెను. ఒక క్రమ ముండవలెను. ఒక పద్ధతిననుసరించి, ఆనందదాయకముగ కూర్చవలెను. ప్రతి వస్తువునందును చేతన యున్నదను సత్యమును, నీ చేతనయొక్క వృద్ధి, నీ వాతావరణములోని చేతనతో ముడిపడియున్న

దను సత్యమును, నీవు గ్రహించిన నాడు నీవు నీ వాతావరణమును అందముగ తీర్చిదిద్దుటయందలి సౌలభ్యమును తెలియగలవు. నీవు ప్రాణముగల జీవులనెట్లు నాదరింతువో, అట్టి శ్రద్ధతో, ప్రాణము లేని వస్తువులను కూడ ఆదరించి, వాటిని ఎగుడుదిగుడుగ పార వేయక జాగ్రత్తగ, ఆప్యాయతతో సక్రమమైన పద్ధతిలో నుంచుట నేర్చుకొనిన ఆ విధానము అభివృద్ధికి తోడ్పడును. “ఈశావాస్య మిదం సర్వమ్”, ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచమంతయు భగవంతుని నివాసము. ఈ స్థిరమైన జ్ఞానముతో నీవు జీవించవలెను. ప్రతి వస్తువును పూర్తిగా వినియోగించుకొనుము. దేనిని వృధా చేయకుము. కుళ్ళబెట్టకుము. ఇయ్యి: ప్రతి దానమును హృదయ పూర్వకముగ మంచి మనస్సుతో చేయుము.

ప్రాతఃకాల వ్యాయామమును గురించి చెప్పియుంటిని. ఆ సమయములో చేయలేనివారు, వారికి వీలైన మరియొక సమయములో చేయవలెను. కాని తప్పక నియమ ప్రకారము చేయవలెను. శారీరక పీతమును కడు శ్రద్ధతో ఆప్యాయతతో నియమబద్ధముగ నెలకొల్పవలెను. శరీరముయొక్క అవసరములను తెలుసుకొని, సగౌరవముగ తీర్చవలెను. ఆహార విషయములో, నిద్రవిషయములో ప్రతివారును తమ శరీరమున కెంతవర కవసరమో ఆ పరిమితిని తెలుసుకొనవలెను. ఈ సందర్భములో నీ శరీరమొక వినిపింపరాని కొయ్య అని ఈసడించరాదు. ప్రాణమాపాదించు కోరికలకుగాని, మనస్సు కల్పించు రోగములకుగాని శరీరమును శిక్షించకూడదు. అనుశ్చితముగ వచ్చుచుండిన, “శరీరమాద్యం ఖలు



ధర్మసాధనం''- అనుమాటను మరువకుము. శరీరమే సత్య సాధనకు పోషకము.

ఆహారవిషయములో గీతలో చెప్పబడిన సూత్రమును ఆచరణలో పెట్టుము. అతిగ తినుటగాని, అతిస్వల్పముగ తినుటగాని పనికిరాదు. నీ శరీరారోగ్యమునకు ఎంత ఆహారము, ఎటువంటి ఆహారము సరిపడునో పరిశోధించి నిర్ణయించుకొనుము. నీ భోజనములకు సంబంధించిన అలవాటులను అకస్మాత్తుగ మార్చకుము. మన స్వభావముపై ప్రభావము కలిగించున వనేకములున్నను, మనము తీసుకొను ఆహారమునకు కూడ మన స్వభావముపై ప్రభావము కలదనుమాట సత్యము. స్థిరమైన సంకల్పశక్తిచే కూడ మన ప్రకృతిని చాలవరకు మార్పుచెందించవచ్చును. బలాహారమైనట్టియు, తమః ప్రధానమైనట్టియు పదార్థములను (వంటకములను) విసర్జించవలెను. సమంజసము, అనుకూలమునైన ఆహారమునే తినవలెను. భోజన విషయమున కతి ప్రాధాన్యమీయనవసరములేదు.

ముఖ్యమైన విషయము, నీవు ఆహారమునెట్లు తీసుకొనుచున్నావు, దానినేమి చేయుచున్నావు అనునదియే. ఆహారమును తీసుకొనుటకు ముందుగ, భగవంతుని స్మరించి, ఆహ్వానింపుము. నీలోనీశ్వరునకు దానిని నివేదించుము. నీకు ఆహారము అందచేసిన వారికి నీ కృతజ్ఞతలను తెలుపుకొనుము. భగవంతుని ప్రసాదముగ, భగవదనుగ్రహముగ, నిశ్చలమైన మనస్సుతో, నిశ్శబ్దముగా, ఆహారమును భుజించవలెను. పాశ్చాత్య దేశములలో,



చాలా గృహములలో, భోజనము తినుటకు ముందు, భగవదనుగ్రహమునకు కృతజ్ఞతలు చెప్పి భుజించుట నేను గమనించినాను. వీలైనచో మీ గృహములందు కూడ నీవిధముగ చేసి, భగవంతుని ఔదార్యమునకు కృతజ్ఞతలు చెప్పు సత్సంప్రదాయమును నెలకొల్పుము.

“బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మగౌ  
బ్రహ్మణాహుతమ్ ।

బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మ  
కర్మసమాధినా ॥”

ఓం శాంతిః; ఓం శాంతిః, ఓం శాంతిః

దీని అర్థము—

బ్రహ్మకే అర్పణం

బ్రహ్మయే హవిస్సు

బ్రహ్మయే అగ్ని

బ్రహ్మయే హోత

బ్రహ్మయే చేరుపదము (ప్రదేశము)

బ్రహ్మయందే మనస్సు లగ్నముచేసి కర్మచేయుము.

నీవు బ్రతుకుటకు తినవలెను గాని, తినుటకు బ్రతుకుటలేదు—  
అను తల్లిగారి ఆదేశమును స్మృతి పథమునందుంచుకొనుము.  
తినవలెనను లోభమును దూరముగ నుంచుము. సాధారణముగ

శరీరమున కవసరమైనంత తిన్న పిదప చాలునని గుర్తుచేయు సంజ్ఞ నందజేయును; అక్కడ ఆగవలెను. అసద్భావ ప్రేరణచే తినవలెనను ఆశతో తినకుము. నీకు కావలసిన దెంతో తెలిసి తినినచో వ్యర్థముగ పారవేయనవసరములేదు. రుచికరమైన పదార్థములను తినుట తప్పు లేదు. ఆధ్యాత్మికతకు వ్యతిరేకమేదనిన, దానియందు వ్యామోహము, దురాశ. సుఖముగ, ఆనందముగ తినవలెను. కాని తిను సమయములో, వ్యాకులత, భయము, కోపము మొదలుగాగల ఉద్రేక భావములు నిన్ను వేధించరాదు. నేను తిను ఆహారము, నా శరీరమును పోషించి, ఆరోగ్యము నిచ్చి, భగవత్సాధనకు తగిన పనిముట్టుగ రూపొందించుగాక! యను ప్రార్థనాభావముతో భోజనము చేయవలెను.

## అర్పణము

భగవద్గీతయందు, ప్రతి జీవుడును కర్మచేయకుండ నుండ లేడని నిర్ధారణగ నిరూపింపబడెను, అయినప్పటికిని గత కాలములో ప్రజ్వరిల్లిన ఆధ్యాత్మిక తత్త్వములు, కర్మను బంధహేతువుగ భావించి కర్మలను పట్టుదలతో నిరసించుచునే వచ్చినవి. కర్మ అనివార్యమని నిర్ణయింపబడిన తావులలో కూడ లోకకర్మ పార లోకకర్మయని విశ్లేషించినవి. కర్మ శుద్ధికి సాధనగ మాత్రమే అంగీకరింపబడి జ్ఞానోదయమైన పిమ్మట విడనాడవలసినదే యని భావించిరి. మనమాపాదించు పూర్ణఆధ్యాత్మిక తత్త్వమునందు బంధము కలిగించు కర్మయే బంధముక్తినికూడ కలిగించు సాధన ముగ గ్రహించబడెను.

పనులన్నియు ఏదోవిధమైన శక్తిని విడుదలచేయునవియే అయి యున్నవి. కర్మ శరీరమునకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. ఈ సృష్టిలో కర్మ ప్రకృతి ధర్మమై యున్నది. దైవ నిర్ణీతమైన ధర్మమును, మానవుడు విడనాడలేడు. కనుక ప్రతి మానవుడును కర్మ చేయవలసియున్నది. కర్మ జరుగవలసిన ప్రదేశము కూడ నిర్ణీతమైయున్నది. ఈ నిర్ణీత కర్మక్షేత్రమునందు నీవు చేయు ప్రతి కర్మయును దివ్యచేతనోన్ముఖమై యుండవలెను. దైనందినకర్మ—గృహమునందు లేదా బాహ్యముగ—ఆధ్యాత్మిక

దృష్ట్యా నిరర్థకమని గాని, వ్యర్థమనిగాని ఎంచరాదు. కర్మలు మన చేతనను వృద్ధి పొందించు సాధనముగ గ్రహించవలెను, సాధనలో మన అంతర్జీవితము సాధించు విజయ సూచకముగ భావించవలెను.

ప్రతిదినము నీవు కర్మప్రారంభించుటకు ముందు ప్రశాంతముగ నీ భావములన్నియు ఏకముఖము చేసి నెమ్మదిగ నీవు చేయబోవు కర్మనంతయు భగవంతున కర్పింపుము. నీవు దానిని ప్రేమపురస్సరముగ భగవంతుని పాదపద్మములయందు నివేదింపుము. ఈ సంకల్పము నీవు సర్వదా చేయనవసరముండదు. అప్పుడప్పుడే సంకల్పమును స్మరించుకొనుచుండిన చాలును. ఈ విధముగ నీవు చేయుపనులన్నియు, అహంకారముచే కామప్రేరితముగాక, ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో, భగవద్భక్తి పురస్సర నేవగా చేసినచో, నీ కర్మ యొక్క లక్షణమే పూర్తిగా మారి పోవును. ఈ భావమును నీవెంత నిజాయితీతో పాటింతువో, నీ కర్మ అంత నిష్కామ స్వభావము కలదై విరాజిల్లును. నీవు ఆత్మార్పణ బుద్ధితో నీ కర్మనంతయు భగవంతున కంకితముచేసినచో, నీకర్మ పరిపూర్ణమై, ఉన్నత స్వభావము కలదై యుండును. నీ యజమాని యగు నీశ్వరునకు, నీవు అసంపూర్ణము, లోపభూయిష్టమైన కర్మ నర్పించవుగదా! ఇట్టి కర్మార్పణబుద్ధియందొక సుందరమైన ఆనందమున్నది. అది నిత్యదైనందిన జీవితములో చేయు కర్మల యందు, శోచనీయముగ లోపించుచున్నది. జీవుడు ఈ విధముగ తన కర్మవాహినిని, పరమాత్మపరముగా చేయుటయందొక

సంతోషము నుత్సాహము ననుభవించుచున్నాడు. ఈ క్రియార్పణ సంవిధానమునకు, అనుసంధానముగ ఫలాపేక్షబుద్ధినికూడ త్యజింపవచ్చును. నీ కర్మలయొక్క ఫలసిద్ధి కూడ పరమగాత్మకు వదలి, ఆ పరమేశ్వరుడు నీ కేఫలసిద్ధి నందించునో దానిని సమ చిత్తతతో స్వీకరింపుము. అప్పుడు ఫలము నుద్దేశించిచేయుకర్మల వలన కలుగు అనివార్యమైన ఉద్రేకములు ఆందోళనలు తొలగి పోవును.

నీవు క్రమముగ ఫలాపేక్షబుద్ధిని త్యజింపగలుగుదువు. అటుపిమ్మట, క్రియలయం దిష్టానిష్ట బుద్ధినికూడ విడనాడగలుగుదువు. నీవే పనులు చేయవలెను? ఏ పనులు చేయకూడదు? - అను విషయమును కూడ నీవే నిర్ణయించుట మానుకొందువు. ఇది గొప్పపని, ఇది నీచమైన పని, అను విభేదమును కూడ విస్మరింతువు, నీకు భగవంతు డేపని ప్రసాదించిన దాని నతిశ్రద్ధగనిర్వర్తించుటకు కృషిచేయుదువు. సాధారణముగ సాధకు నెదుర్కొను స్థితులు ఆతని అంతర్జీవిత పరిణామమునకు, ఔన్నత్యమునకు సాధకములై యుండును. గనుక నీవు నీ పరిస్థితులను స్వీకరించి వాటిని వీలైనంత లాభదాయకముగ వినియోగించుకొనుము. నీవున్న స్థితిగతులను మెరుగుపరచు కొనుటయం దెట్టిదోషమును లేదు. కాని నీ స్వతస్సిద్ధమయిన స్థాయినుండి బయలుదేరి, అసంతృప్తి భావముగాని, దోషారోపణ భావముగాని లేకుండ ప్రవర్తించవలెను.

పిమ్మట నీ యందొక మాత్పును గమనించగలుగుదువు. నీ ఆత్మార్పణబుద్ధి, నిష్కామదృష్టి, అనహంకారభావము ఎంత

ఉన్నతస్థాయి నందు కొనిన అంత ఎక్కువ నీయందొక నూతన తేజశ్శక్తి ప్రసరించును. అప్పుడు నీవే కర్త వను భావము సన్నగిల్లి, నీవు పరమేశ్వరునియొక్క, ఆయన శక్తియొక్క పనిముట్టు వనుభావము నీయందు రేకెత్తును. ఈ విధముగ నీవు ఎరుకతో పరమేశ్వరుని పనిముట్టు వను భావమును, నీ ప్రకృతి యందు నెలకొల్పుగల్గినచో, నీ వాదివ్యతత్త్వముతో ఐక్యానుసంధానమును పొందు విధానములో అభివృద్ధి గాంచుచుండువు. నీ సాధనయందు, నీ జీవితమునందు అలసట క్రమముగ తగ్గి ఆనందము క్రమముగ పెరుగును. నీవు క్రమముగ, భక్తుడుగ, పనిముట్టుగ, తుదకు భగవంతుని బిడ్డడుగ, ఈశ్వరుని చేరుకొనుచుండువు.

ఇంతవరకు ఆధ్యాత్మిక జీవిత వికాసములో కర్మలయొక్క స్థానము విలువను విచారించితిమి. ఈ విభాగమునకు మరియొక అంగముకూడ కలదు. అది నీ చుట్టు నున్నవారితో కలసినకర్మ. నీ లక్ష్యసిద్ధియందు, నీ వెంతవరకు యదార్థముగ అహంకారమును విడనాడగలిగితివో, అనగా అహంకారమును నీవశమందుంచుకొనగలిగితివో, పరీక్షించుకొనుటకు నీ వాతావరణ జీవితమొక సదవకాశము. నీ అంతర్జీవిత వికాసము నీ బాహ్యజీవితముపై ప్రతిబింబించవలెను. నీ యందు వైరభావములుగాని, నీయుద్దేశ్యమే అంగీకరించవలెనను పట్టుదలగాని, ఇతరులయెడల నిర్లక్ష్యము, నిరసనలుగాని ఉండరాదు, అంతేగాక

అందరితో సామరస్యముతో మెలగుటకు సరియైన కృషిచేయుట కలిసిపనిచేయుట, ఈశ్వరార్పణబుద్ధిని పెంపొందించుట చేసు వలెను. ఈ ప్రపంచమునందలి, అసత్యము, అజ్ఞానమును వలయముల బారినుండి ఎవరును తప్పించు కొనలేరు. అందువల్ల వ్యవహార జ్ఞానములేని వెర్రివాని వలె నిన్ను జమకట్టి, అవ హేళన చేయుచుందురు. కాని నీవు నీ పద్ధతిని సందేహముతో విడనాడరాదు. ఈ వ్యతిరేక భావము కొంతకాలమునకు సమసి పోయి క్రమముగ నీ వాతావరణ మంతయు మెరుగై మారును. నీవు పరతత్వమునకై పనిచేయుచున్నావనియు, పరాత్పరుని సంకల్పమునే నెరవేర్చుచున్నావనియు మరవరాదు. ఈ అజ్ఞాన సమూహము యొక్క మెప్పుకై ఆశించరాదు. ఈ అర్థాంధులు, అంధులు అయిన వీరి సమాజములో నీవు మొదటి వాడవు కారాదు.

ఈ విధముగ కర్మ నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితములో భాగమై కలసిపోవును. పరతత్వము నాదర్శముగ నీ వెంత నిజాయితీతో జీవింపగలుగుచున్నావో, నీ స్వభావమెంతవరకు మారినదో, ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకొనుటకు, నీ జీవిత మొక మూస.

పనిచేయునప్పుడు, ప్రకృతి ప్రభావములో పూర్తిగా విలీనమై పోకుము. నీయందొక భాగమును వేరుచేసి, ప్రకృతిలో కలవ నీయక, సర్వదా దివ్యతత్వముతో లంకెపెట్టుకొని నీ ప్రకృతి చర్యలను ఊర్ధ్వాభిముఖము గావింపుము. పని మధ్యలో ఆగి, దివ్య కర్మకు నీ జీవితమును పునరంకితము చేసుకొనుచుండవలెను. భగ

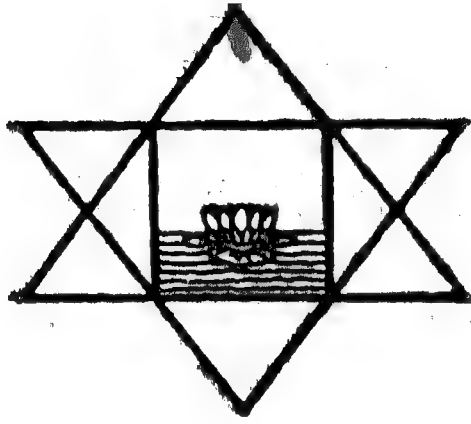


వానుని స్మృతి పథమునందుంచుకొని అర్పణ చేయవలెను. ఓటమి గాని, విజయముగాని, నీపై అసమంజసమైన ప్రభావముతో నిన్ను క్రుంగ దీయుట గాని ఉద్రేకపరచుటగాని చేయరాదు. ప్రతిపరాజయమును, విషాదభరితము కాదు. నీవు వెనుదిరిగి నీ జీవిత సంఘటలను పరిశీలించినచో, అప్పటిలో దురదృష్ట పరాజయములుగా గోచరించిన వనేకములు, అదృష్ట పరాజయములుగ తెలియగలవు. నీ శక్తి వంచన లేక కర్మ నాచరించి, మిగిలినదంతయు, పరమాత్మ సంకల్పమునకు వదిలి వేయుము. నీ సంకల్పశక్తిని దివ్య సంకల్పముతో నేకము చేయవలెనేగాని, నీ సంకల్పమును పరమేశ్వరునిపై రుద్దరాదు.

ఇదియే కర్మయోగ సిద్ధాంతసారము, క్రియాయోగము.  
ఇది నీ సాధనలో ప్రధాన భాగము.

“చోక సాహిత్యమాల-7”

# సాధన



మూలము

శ్రీ యం. పి. పండిట్

అనువాదము

శ్రీ మానాప్రగడ శ్రీరాములు

శ్రీ అరవింద సోనెటి

: :

తెనాలి.

శారీరిక వ్యాపారములన్నియు—నావరించి మానవత్వమును కుదించి క్షీణింపజేయును. అవి మనలను తమ పిడికిటియందు అదిమిపట్టి క్షణభంగురమైన వస్తుసముదాయ సముపార్జన భోగములకై తరుముచుండును. ఈ విధముగ స్వార్థపరాయణులమై, సమాజములో, మిగిలిన వారితో విడిపోయి, ప్రత్యేకతను పెంచుకొందుము. మనలో స్వార్థము, అధికారాది సంపత్తిని బలాత్కారముగ వశపరచుకొనవలెనను వాంఛ, దురాశ, కోపము, హింసాత్మక చర్య, ఉద్రేకము, మొదలుగా గల అసురీగుణములు పెచ్చు పెరుగును. నీవు సత్యశీలమైన పట్టుదలతో వాటిని, నిరాకరించవలెను. వాటి ప్రభావము నీ జీవిత వ్యాపారములపై ప్రసరించకుండ త్రోసిపుచ్చ వలెను. వాటి కదలికలు, సంచారములు నీలో రేకెత్తకుండ తీవ్రమైన నిరసనతో నిరాకరించవలెను. ఈ నిరసన ప్రప్రథమములో, ఆ భావములను అణచిపెట్టుటతో ప్రారభించవలెను. అంటే బలమైన సంకల్పముతో నీలో పుట్టకుండునట్లు చేయవలెను. క్రమముగ వాటిబలము క్షీణించును. నీవు వాటిని, ఏ రూపములో గాని, ఏ వంకను గాని, నీలో ప్రబలనీయవని తెలిసినప్పు డవన్నియు నిన్ను వదలిపోవును; నీ జోలికిరావు.

ఈ భావములను విరోధించి అధిగమించుటకు క్రియాశీలము, పటిష్ఠమునైన విధానము మరియొకటి కలదు. వీటికి వ్యతిరేకమైన భావములను ప్రోత్సహించి బుద్ధి పూర్వకముగ పోషించవలెను. నీచత్వమును తొలగించి భౌదార్యమును పెంచవలెను. అంటే కోపమును తొలగించి క్షమచే ద్వేషమును తొలగించి

ప్రేమచే నింపవలెను. ప్రతి దినమునందును ప్రతి క్షణమునందును ఈ ఎన్నిక చేయుటకు నీకు సదవకాశము కలదు. నీవు నీ శ్రేయస్సునే కోరి, భగవదున్ముఖముగ శ్రమపడి పయనించుటయా : లేక శ్రమలేని ప్రియమైన పనులు గావించి పశుత్వము వైపు పయనించుటయా ? యని నిర్ణయించుకొని ప్రవర్తించవలెను. భగవదారాధనా పరున కొకటియే ప్రమాణము మనము చేయు పని మనలను పరమేశ్వరునకు దగ్గరగా గొని పోవుచున్న అది మంచి పని. భగవంతునకు దూరముగ గొనిపోవుచున్న అది చెడ్డపని.

కనుక నీవు నిజాయితీతో, నీకు గల ప్రతిభను ప్రజ్ఞను వినియోగించి పైన వివరించిన సూత్రము నమలు పరచి ప్రవర్తించవలెను. ఈ పద్ధతి నాచరించుటలో నిర్ణయము తీసికొను సందర్భమున పొరబడినను, ఫరవాలేదు; నీవు రక్షింపబడుదువు. ప్రతి నిర్ణయములోను దివ్యత్వమువైపు మొగ్గి అపరాప్రకృతి కల్పించు ఆశలకు వశుడవు గాక ఉదాత్తమైన భావములవైపు అట్టులు సాచుము. ఈవిధముగ నీవు పరిశ్రమ చేసిన యెడల మన పూర్వులు స్థాపించిన నైతిక ప్రాథమిక ప్రమాణము లందు నిష్ఠుడవగుటకు మార్గదర్శి కాగలవు. ఈ ప్రమాణము లందలి తత్వమునే గ్రహించి అనుసరించవలెను గాని శబ్ధార్థమును మాత్రమే పాటించ రాదు. దానశీలత, దయ, నేవాభావము, సామరస్యము, విశ్వాస పాత్రమైన స్వభావము, త్రికరణ శుద్ధి, కృతజ్ఞత ఇవన్నియు ఆత్మగుణములు. ఈ గుణములను మన మెంతవరకు ఆచరణలో పెట్టుదుమో అంతమేరకు, మన ఆత్మ

అపరాప్రకృతి యొక్క అజ్ఞానపు పొరలను చేదించుకుని, మన జీవితములో ప్రజ్వరిల్లుటకు ప్రయత్నించును,

నీ అంతరంగములో, నీ హృదంత రాశములో దివ్య తత్వము యొక్క అంశ, దివ్యచేతన కేంద్రము, నీ ఆత్మతత్వము, నీ చైత్యపురుషుడు సూక్ష్మరూపములో నున్నాడు. అదియే ప్రేమ రసము, సామరస్యభావము, ఏకత్వము, సత్యము ఉచికి స్రవించు ఉత్పత్తి స్థానము. నీ జీవిత వ్యాపారములన్నియు ఈ చైత్య పురుషుని స్పర్శ, ఎరుక, ప్రకాశ ప్రతిభలచే ప్రభావితమై రూపొంది కొనసాగునట్లు యత్నింపుము. ఇది నీ అంతరంగ ములో ఆ చైత్య పురుష వాతావరణమును సృష్టించు కొని నప్పుడే జరుగ గలదు. దై నందిన జీవితంలోని ప్రతి కార్యమును ఈ భావముచే పూరింపబడవలెను. అట్లు చేయుటకు నిశితమైన పరిశుద్ధతను, నిర్మలత్వమును నీ అంతరంగములో నెలకొల్పు కొనవలెను. ఇట్టి స్వచ్ఛమైన, ప్రకాశవంతమైన చేతనజ్వాలను అంతర్జీవితమును నీవు నిర్మాణము చేసికొననిదే నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితము ఆరంభము కానేరదు. ఆ తేజస్సును నీలో పాక్ష త్కారము గావించుకొని, దానితో పరస్పరసంబంధము నెల కొనుట కధ్యాసము చేయవలెను. నీ యందొక ప్రశాంతతను స్థాపించుకొని, అందు నిష్ఠుడవై ఆ ప్రశాంత భావమునకు నీ క్రియాకలాపము లన్నియు నివేదించి, దాని మార్గదర్శిత్యమును సల హాసంపత్తి నపేక్షింపుము. ఇందు తెలిసిగాని తెలియకగాని నీ ఇష్టా నిష్టభావముల చొరనివ్వరాదు. నివేదించి నిరీక్షింపుము. నెమ్మదిగ

ఏదో సమాచార మందించబడుచున్నట్లు తోచును, అప్పుడు నీ అంత రంగములో ఉబుకు శబ్దములకు చెవినొగ్గకుము. అనేకరకము లైన శబ్దములు వచ్చు చుండును, అహంకార ప్రేరితములైన శబ్దములు కొన్ని, వ్యతిరేక శక్తులు కల్పించు శబ్దములు కొన్ని. చైత్యపురుష ప్రబోధము, సాధారణముగ మెల్లగ స్పృశించు భావమువలె వచ్చి ఒక విధమైన నిశ్చయాత్మకమైన బలమును నీ కందించును. అట్టి భావమునే యనుసరించుము. అట్టి దానికై కోరి అది వచ్చిన పిమ్మట దానిపైన సవ్వారీ చేయకుము. అట్లు చేసితివా ఆ దేవశము యొక్క ద్వారములు నీవే మూసికొనిన వాడవగుదువు.

ఈ విధానమంతయు, ఎంత కఠోర శిక్షణతో కూడినదో తెలిసికొనుము. ఇందు బాహ్యముగ పాటింపవలసిన ధర్మముల కంటె అంతరంగిక జీవితవిధానము నెంత నిశితముగ నడుపవలెనో తెలియవలెను. అహంకారము పెద్ద సహకారి వలె వేషము వేసికొని బోధించు చుండును. అట్లే మాయావి యైన ప్రాణశక్తి కూడ నిన్ను ఋజు మార్గమునుండి తప్పింప యత్నించు చుండును. మనిషి అజ్ఞానముచే ఆత్మవంచన చేసికొను శక్తి, సన్నివేశ ములు అనంతమని లోక ప్రసిద్ధియే కదా! కనుక నీ అంతరంగము నుండి నీ బాహ్య జీవితమున కొక సినలైన శిక్షణనీయవలెను. ఈ మార్గములో ముందుకు గొనిపోవుటకు ప్రధానమైన గుణ ములు—ఆర్థవము, ఋజుమార్గ ప్రవర్తనము, నిజాయితీ, మూలా దారమగు సత్యసంధత, వినయ విదేయతలు. సమాజజీవితమున

కవసరియైన కొన్ని గుణములావశ్యకములై యుండవచ్చును. కాని వాటితో నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమున కవసరముండక పోవచ్చును, కాని ఈ గుణములు నాశనము లేని ప్రాథమికపు విలువలు కల్గి శాశ్వతము లైన సత్యములకు పునాదులై ఎల్లకాలముల యందును విరాజిల్లుచుండును. ఇది నిజమున కొక గొప్ప షరతు గల కోరికగ తనుపించవచ్చును. కాని శ్రీఆరవిందులు పల్కిన మహా వాక్యము “జీవిత మంతయు నొక యోగమే.” అను సూత్రముననుసరించుట, అపేక్షింప తగిన దింత కంటే తక్కువదే ముండును?

## నిద్ర

పగలంత శ్రమపడిన తర్వాత రాత్రి వేళ శరీరమును సేదలించవలెను. ఈ ఉపశమనము ప్రకాశవంతమై యుండవలెను. ఉపశమించుట తమోగుణముతోనికి గాని అంధకారముతోనికి గాని కాదు. శరీరమును శుద్ధిచేసి ఒక క్షణము విశ్రమించుము. మన స్సును బిగుతులో నుండి వదులు చేయుటకుగాను ఏదైన తేలికగ నుండి అష్టాదశరమైన విషయములను చదువుము. భోజనము కూడ తేలికగ జేయుము. రాత్రి భోజనము ఉదాత్తముగ నుండ



కుండుట శ్రేయోదాయకము. ఉదయపు భోజనము రాజువలెను, మధ్యాహ్నపు భోజనము యువరాజువలెను, రాత్రి భోజనము పేదవానివలెను చేయవలెనను ఆర్థోక్తి యందు గొప్ప సత్యము కలదు. భోజనానంతరము ఉత్సాహమున్న యెడల కొంతసమయమును ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనమున వినియోగపరచవలెను. ఇది, ఆటు పిమ్మట జరుగవలసిన ఆత్మపరిశీలన, స్వగతధ్యానముల కనువుగ నుండును. రాత్రి నిద్ర పోవుటకు ముందు నీవు ఆ రోజు చేసిన పనులన్నియు నెవరుకు తెచ్చుకొని, అందు నీ ఆశయమును కుపయోగ కరమైన వెన్నియో, ప్రతికూలమై లోపభూయిష్టమైన వెన్నియో జేరీజు వేసికొనవలెను.

లేచినది లగాయితు తిరిగి పరుండు వరకు గడచిన కాలములో మనచర్యలను పరిశీలించుకొను అభ్యాసము చాల ప్రయోజనకారి. ఇది మన జ్ఞాపక శక్తిని పటిష్ఠము చేసి స్మృతి పథమును మంచి మెలకువలో నుంచును. జరిగిన సంఘటనలను ఒకదాని వెనుక నొకటి జ్ఞాపకము చేసికొనవలెను. నీవు కలసిన మనుష్యులను వారితో మాట్లాడిన విషయములను పరిస్థితులు ఎట్లు మారినదియు నీవెట్లు ప్రవర్తించినదియు మొదలుగా గల వివరములన్నియు స్మృతిలోనికి తెచ్చుకొనవలెను. అప్పుడు నీవు నిన్నటికంటె ఈ రోజెంత అభివృద్ధి గాంచితివో గమనించ గలుగుదువు. మరియు ఏ సందర్భములో నీవు పొరబడితివో, ఏ సందర్భములో అంత కంటె తెలివిగ ప్రవర్తించి యాంధ్ర వలసినదో, అర్థము చేసికొని, రేపటిరోజు జీవితమును సరిదిద్దుకొనుటకు సావకాశము కల్గును.

నిన్నటి రోజున సంభవించిన పరిస్థితులు తిరిగి సంభవించినచో,  
 నిన్నటి తప్పును తిరిగిచేయకుండుటకు సంకల్పించవలెను. అట్లు  
 బుద్ధిలో సంకల్పించినచాల మేలు. ఆధ్యాత్మిక జీవితములో, చేసిన  
 తప్పును తెలిసికొనుట, అందులకు పశ్చాత్తాపము చెందుట, ఆ తప్పి  
 దము తిరిగి చేయకుండ, సంకల్పబుద్ధి కలిగియుండుట, చాలును.  
 అటు పిమ్మట దానిని గురించి వివరములు మరచిపోచ్ఛును. మరుసటి  
 రోజురాత్రి తిరిగి ఆ రోజున చేసిన పనులను స్మృతి పథములో  
 గమనించునప్పుడు నిన్నటి సంకల్పమెంత మేరకు నెరవేరినదో  
 పరిశీలించుకొనుము. ఈ అభ్యాసము, నీలో నొక అకల్మషతను,  
 నిజాయితీని, ఓర్పును పెంపొందించును, అంతేగాక నీ అంతర్జీవితాభి  
 వృద్ధికి అపూర్వమైన సహకారము నిచ్చును.

అటు పిమ్మట నీవు నిద్రించుటకు పోవలెను. పక్కపై  
 కూర్చుండి కొన్ని క్షణములు ధ్యానము చేయుము. ప్రవృత్తి  
 మార్గమునుండి మనస్సును మళ్ళించి, ప్రశాంతముగ భగవంతునిపై  
 బుద్ధి నుంచుము. నీవు నిర్మలమైన మనస్సుతో నుండగ, నిద్ర  
 నిన్నావరించునపుడు, భగవంతుని రక్షణ కల్పించుకొనుము.  
 నిద్రావస్థ యందు కూడ మెలకువతో నుండగలందులకు సంక  
 ల్పించి నెమ్మదిగ నిద్రలోనికి జారుము. నిద్రలో వెల్లకిల  
 పరుండకుము. అట్లు పరుండుట మంచిదికాదు. సహజమైన జీర్ణ  
 వ్యాపారమునకు అవరోధము కల్గును. నీ మాత్రపిండములపై  
 ఎక్కువ వత్తిడి కలుగును. మగవారట్లు పరుండిన, స్త్రీ సంబంధ  
 మైన కలలు వచ్చి రేతస్థులనము జరుగును. ప్రక్కకు తిరిగి

ఎడమ వైపు క్రిందకుండునట్లు పండుకొనవలెను. నిద్రలో నిటునటు దొర్లవచ్చు. కాని మెలకువ వచ్చినంతనే తిరిగి సరియైన విధముగ మారి పరుండ వలెను. నీకు మెలకువ వచ్చినపుడెల్ల, బద్ధకముతో వెంటనే తమోగుణములో పడిపోకుము. నీవు నిద్ర పోవుటకు ముందు చేసిన ధ్యాన స్థితిని గుర్తుచేసికొని తిరిగి మరికొంతనేపు నిద్రించుము. నీకేదై నను ఆసక్తిదాయకమైన కల వచ్చినచో, నీ స్మృతి పథములోనికి వచ్చిన అంశముతో ప్రారంభించి నెమ్మదిగ వెనుకకు మనస్సును నడుపుచు మొత్తము జ్ఞాపకము చేసికొనుటకు యత్నింపుము.

నీవు నిద్ర నుండి లేచు సమయములో ఉల్లాసముతో నిండినవాడవై, నీ శరీరము చక్కని నిశ్చలత కలిగి యుండును. అటుపిమ్మట తిరిగి నిద్రించరాదు. ఎందువలననగా, నిన్ను తమ స్పృహరించి, బద్ధకమునకును, స్థబ్ధతకును లోనుచేసి, ఉల్లాస భావమును కబళించి, నీ చేతనను కించపరచి, నీ నిమ్నచేతన నుండి అనేక కల్లోలత స్వప్నములను కలుగ జేయును, నిద్ర నుండి లేచునప్పుడు ఆకస్మికముగ ఎగిరి లేవరాదు. భౌతికావస్థ లోనికి సక్రమముగ వచ్చుటకు కొంత సమయము పట్టును. నీకు మెళకువ వచ్చినప్పటి అంగభంగిమలోనే కొంచెము నేపుండ వలెను. కలగనిన యడల జ్ఞాపకమున్న విషయము నుండి దాని జాడ తెలిసికొనుము. ఇదియే నిద్రావస్థలో ఎరుక కలిగి యుండు టకు విధానము. నిద్రపోవుటకు ముందు నీ శరీరమునకు ఎరుకగ నిద్రకై సంకల్పించుట, నీకు మధ్యలో మెళకువ వచ్చినపు

దెల్ల ఆ సంకల్పమును జ్ఞాపకము చేసికొనుచు తుదకు విశ్రాంతిగ నిద్రపోయి మేల్కొనునప్పుడు, నిద్రలో జరిగిన సంఘటన లన్నియు జ్ఞాపకము చేసికొనుటయే, రాత్రి సమయమందలి నిద్రా వ్యాసంగమునందు పటిష్ఠమైన ఎరుక తలిగి యుండుట. నీ చేతన అవిరళ ధారతో సాగి, నిద్రావస్థ జాగ్ర దవస్థతో సక్రమ సమ్మేళ నమును పొందును.

నీకు నిద్రపట్టుటలో ఎట్టి యిక్కట్లున్నను, నిద్ర మాత్రలను వాడకుము, అవి అలవాటయి, క్రమముగా ఎక్కువ మాత్రలు వేసికొనిన గాని పనిచేయని పరిస్థితులేర్పడును. నీ జీవితము పగటి వేళయందు ఎట్లు నడచినదో పరిశీలించి, దేని వలన నిద్రపట్టుకుండ మనస్సునుద్వేగ పరచు చున్నదో కనిపెట్ట వలెను. సాధారణముగ నిద్రపట్టుకుండుటకు, మనస్సునందలి ఉద్రేకభావములు గాని, ఆరాటముగాని, కారణము. వీటిని మనస్సు నుండి తొలగించుటకు ప్రయత్నించుము నిద్రపోవుటకు ముందు నీ గదిలోగాని, వసారాలోగాని కొంచెము సేపు పచారులు చేయుము. నీ మనస్సును నడలించి \*ప్రశాంతినిచ్చు గ్రంథ మేదైన చదువుము.

---

\* శ్రీమాత, “ప్రార్థనలు—ధ్యానములు” అను గ్రంథము నుండి ఒకటి లేక రెండు పేజీలు చదివిన మనస్సునకొక మెత్తని ప్రశాంతి యేర్పడు నని కొందరనుభవ పూర్వకముగ నుడివిరి. అట్టి గ్రంథము మరేదైనను తీసికొని ప్రయత్నించవచ్చును.

భావోద్రేకమును కలిగించు నవలా సాహిత్యమును చదువరాదు. నీకు జపము చేయు అలవాటుగాని, జపము నందు విశ్వాసము గాని యున్నయడల కొంచెము నేపు జపము గాని ధ్యానముగాని చేయుము. పగటివేళలలో నిదురింపకుము. రాత్రి సరియైన నిద్రపట్టకుండుటకది యొక కారణము. ఒక క్షణము కన్నుమూసి ప్రశాంతముగ గడపుట వేరు. అది కొంచెము వెనుకకు జార్లపడుటకు అనువైన కుర్చీలో కూర్చుని చేయవచ్చును.

రాత్రి సమయములో బలమైన ఆహారమును తీసికొనుట, తీవ్రమైన చర్చ చేయుట, భావావేశముతో నిండిన గ్రంథములను చదువుట, దీర్ఘకాలము T. V. దర్శించుట, మొదలగునవి నిద్ర పట్టకుండ చేయుకారణములలో ప్రధానములు.

## సామూహిక సాధన

ఇంతవరకు వ్యక్తిగత సాధనను గురించి తెలిసికొంటిమి. ప్రతివానికీ, స్వయంకృత శమదమాది నియమబద్ధ ఆచరణము, తదనుగుణమగు అభివృద్ధియు, ముఖ్యముగ విశేషించి అవసరమైనప్పటికిని నీ ప్రపంచములోనే నీవు బందీవై కూపస్థమండూకము వలె నుండరాదు. అతిగ, తనకు తానే తనభావనా ప్రపంచములో నివసించినచో, ఆత్మగత ఊహాగానములకు వశమగు ప్రమాదము కలదు. ఈ యోగములో సామూహిక అంగము కూడ కలదు. సామూహిక సాధన కూడ వుండి తీరవలెను. దానిని సక్రమముగ సరియైన మార్గములో నాచరించిన, అది శ్రేయోదాయకమై మంచి ఫలితముల నిచ్చును.

నీతో సమాన అభిరుచులు, భావములు కలవారితో సహా వాసము చేసి ప్రప్రథమముగ ఒక ప్రార్థనా వ్యాసంగము, ధ్యాన కార్యక్రమము, స్వాధ్యాయ ప్రణాళిక నేర్పాటు చేసికొని జరుపుచుండ వలెను. ఈ ఆధ్యాత్మిక దృష్టిగల సాధకులు సమాజముగ చేరి ఒక సరళమైన ప్రణాళికను వేసికొని సమావేశమగుచుండ వలెను.

ఆ కార్యక్రమములో ప్రధానముగ పాటించవలసినది నియమ ప్రకారము, నిర్ణీత సమయమున సమావేశమై, ఒక విధమైన శ్రద్ధాభక్తులతో తపస్సుగా సాగించవలెను. అందరును ఒక నిర్ణీత ప్రదేశములో, వారములో నొకానొక రోజున నిర్ణీత సమయములో సమావేశము కావలెను. కాని సమయమును పాటించుట, తప్పక సమావేశమగుట జరుగవలెను. అనేకమంది సాధకులు ఏకమై, ఏక ప్రదేశములో, ఏకాగ్రబుద్ధితో సమావేశమైనపు డచట ఒకానొక దృశ్యము (presence) ప్రార్థింపబడి నిలచును. ఆ సమావేశములు మానక, జరుపబడినచో నదియొక కేంద్రీకృత మండలము నేర్పరచును. సమావేశములు నియమప్రకారము నిర్వహించి యా దృశ్య సాక్షాత్కారము (presence) ను గౌరవించవలెను.

మొదటిలో నెలకొకమారు గాని పక్షమున కొకమారు గాని ఒక నియమిత దివసమున నిర్ణీతకాలములో సమావేశము కావలెను. సమావేశ మండపములో ప్రవేశించుటకు ముందే మీమీ సహవాస పరామర్శలను పూర్తి చేసికొని, దీక్షబుద్ధితో ప్రవేశింపవలెను. అక్కడ అగరువత్తులను వెలిగించవలెను. ఆ అగరు ధూపము వాతావరణమును శుద్ధిచేసి వాతావరణములోని చిన్న జీవులను తరిమి వేయును. సమావేశమును కొంచెము సంగీతముతో ప్రారంభించుటమంచిది. అది శ్రీమాత record సంగీతముగాని, భక్తిపురస్కరమైన గీతముగాని, పాటగాని కొన్ని నిమిషములు వినవచ్చును. లేక సాధకు లభిలషించు పక్షమున సామూహిక



ప్రార్థన అందరు కలసి చేయవచ్చును. సామూహిక ప్రార్థన వలన, మన మనస్సు హృదయములే గాక శరీరము కూడ ఆహ్వానింపబడు మూర్త్యయందు లగ్నమగును. మోక్షమైన కంపనలు తొలగిపోయి శబ్దము యొక్క ఉన్నతమైన కంపనలు ప్రవేశించి వాతావరణమును శుద్ధి చేసి ఉన్నత స్థాయి యందుంచును.

అటు పిమ్మట శ్రీ అరవిందుల “యోగమూలము”, “శ్రీమాత” అను గ్రంథముల నుండిగాని లేదా తల్లిగారి “పరమావిష్కరణము”, “సంభాషణలు” అను గ్రంథముల నుండిగాని లేదా గీత, ఉపనిషత్తుల వంటి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథముల నుండి గాని అక్కడ సమాజమున కనుకూలమైన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముసందించగల గ్రంథము నుండిగాని కొంత భాగము చదివ వలెను. దానిని ప్రతి ఒక్కరును అంతకు పూర్వము చదివి యుండవలెను. ఆ చదివినప్పుడు తనకు నచ్చిన భాగమును మార్కు పెట్టుకొనవలెను. అట్లే తన కర్థమగు భాగమును కూడ మార్కు చేయుట గాని వేరే ఎత్తి నోటుబుక్కులో వ్రాయుట గాని చేయవలెను. ఒక సాధకుడు ఆ చదివిన దాని సారము నందించి తనకు తట్టిన వ్యాఖ్యానమును కూడ చేయవచ్చును. మిగిలిన వారు కూడ ఒకరి తరువాత ఒకరు అట్లే వారికి నచ్చిన భాగములను హేతుబద్ధమైన వ్యాఖ్యానమును చేయవలెను. అర్థము గాని భాగములను తీసికొని చర్చచేసి, తెలిసికొనవలెను. సారాంశ మును వివరించుట, నాయకత్వము, ప్రతి సమావేశమునకును మారి,

సమాజములో నున్న అందరును పాల్గొనునట్లు వరుస తిరుగవలెను. ప్రతి వారును, సమావేశ కార్యక్రమములో నిమగ్నుడై పాల్గొనవలెను. ప్రతి సాధకుడును, శక్తి వంచన లేకుండ సమావేశము సారవంతము, ఉపయుక్తమునగునట్లు ప్రయత్నించవలెను. కాని వివరణ సలహా నపుడు వాగ్వాదము గాని, ఉద్రేకము గాని ఉండరాదు. వివరింపబడవలసిన అంశములను, 'ఏత్తి క్రోడీకరించి అనుభవము గల పెద్దలకు చూపి తెలిసికొనవలెను. ఈ సమావేశ కార్యక్రమము, 40 లేక 45 నిమిషములకు మించి జరుగరాదు. చివరలో, ఏదైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథము, సావిత్రి గాని, ఉపనిత్తు గాని, గీతగాని, బైబిలు మొదలుగా గల గ్రంథముల నుండిగాని సందర్భానుసారమైన ఒకటి రెండు మాటలు చదివి అందలి విషయమును, ధ్యాన వస్తువుగా చేసి కొనవలెను.

సామూహిక సాధనలో అందరకు సమ్మతమైన విషయమునే ధ్యానవస్తువుగా చేసికొనవలెను. అట్లు గానిచో, ధ్యానమునకు కళ్ళు మూసినంతనే ఎవరిభావప్రపంచములో వారు పడిపోవుదురు. ధ్యానమునకై వరింపబడిన విషయమునే అందరును ధ్యానించవలెను. ఆ ధ్యానవిషయమునొక బోర్డుపై అందరకు నగుపించునట్లు వ్రాసి వుంచగలిగినచో మేలు. ఈ ధ్యానకాలము 15 నిమిషములు లగాయిత 30 నిమిషముల వరకు ఉండవచ్చును. అటుపిమ్మట సాధకులు ఒక్కొక్కరే నిష్క్రమించవచ్చును. తేడా అందరూ కలిసి పాడుకొనుచు తమ కర్ణపుటములలో ఆ గీతములు ప్రతిధ్వనింప నెమ్మదిగ కదలి పోవచ్చును.

ఇట్టి సామూహిక సాధన వలన తక్కువ స్థాయిలో నున్నవారు లబ్ధి పొందగలరు. ప్రతిఒక్కరి ఆకాంక్ష మిగిలినవారి ఆకాంక్షతో బలమును పుంజుకొని ఒక బలిష్ఠమైన సామూహిక ఆకాంక్షగ రూపొందును. అప్పుడు ఆ సమాజము యొక్క అభివృద్ధి, విశాలమును, క్రియాశీలమునై వర్ధిల్లగలదు. నీచుట్టునున్న సమాజము నుండి నీవెంతయో పుష్టిని పొందుచున్నావు. గనుక నీవు నీ సమాజమునకు ఋణపడియున్నావు. అంతేగాక, నీచుట్టు నున్న సమాజమెంత ఉన్నతస్థాయిలో నున్న నీ వంత స్థాయి నందుకొనకలవు.

## అధ్యయనము

ఆధ్యాత్మిక జీవితము నడుపవలెనను నిచ్చ నీకెప్పుడు కల్గెనో యప్పుడు, నీవెవరితో సహవాసము చేయవలెనను విషయమునను ప్రాధాన్య మేర్పడును. ప్రతి మానవుడును తన జీవిత విధానమున కనుగుణమైన, భావములను, ఆలోచనలను, కర్మలను, చేతనను కల్గియుండి, వాటి కదలిక తరంగములతో నిండిన వాతావరణమును కూడ గొనిపోవు చుండును. వారు మంచివారు కావచ్చు, సహాయకారులు కావచ్చు లేదా చెడ్డవారై ఎక్కువ

అపాయకారులు కాక పోయినను, అసహాయకారులై యుందురు. కొందరి సహవాసము ఆధ్యాత్మికాకాంక్షకే గొడ్డలిపెట్టు. మాటలచే గాని, మరోవిధముగ గాని, సంశయములను సృష్టించి ఆత్మాభ్యుదయమునకు విరోధములై న సంచలనములను కల్పించి జీవితము సంతయు నాందోళన పరచుదురు. నీవు అతి జాగరూకతతో అట్టివారి సహవాసమునకు దూరముగ నుండవలెను. అంతేకాదు, కొందరు దేయ్యముల వలె నీ ప్రాణ శక్తులను పిప్పి పిప్పి చేసి నిన్నొక శుష్క కాస్తముగ చేసి బాధించుదురు. వాని మాటలయందు చతురతయును, యితర వ్యాపకములందు నీ ఆసక్తిని రేకెత్తించు శీలమును కలివారై యున్నను, వారితో సహవాసము నీకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించి శ్రేయోదాయకము కానేరదు. అట్టివారితో స్నేహముగాని, సహవాసము గాని చేయరాదు.

అట్టివారితో కలిసివుండుట అనివార్యమైన ఏమి చేయవలెనని యడుగవచ్చును. అట్టివారితో సహవాసము ప్రతిరోజును కాకపోయినను తరచు సంభవించుట, నీ జీవిత పరిస్థితులను బట్టి యేర్పడ వచ్చును. అప్పుడు దానికొక పద్ధతి పాటించుము. నీవు వారితో కలిసి తిరుగుటగాని, కలిసి పని చేయుటగాని, చేయవచ్చును. కాని వారియందు నీకు ఆంతరంగిక సానుభూతి యుండరాదు, ఒక విధమైన అనాసక్తి, మమకారము లేని సంబంధము నలవరచుకొనవలెను. అప్పుడు వారి ప్రభావము నీపై నెట్టి వత్తిడియును తేజాలదు.

మంచివారి సహవాసమును, ఆధ్యాత్మిక జీవితములో ఉన్నత స్థాయి నందిన వారి సాంగత్యమునే సర్వదా కోరుకొనుము. సత్సంగము ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు చాల దోహదమిచ్చును. అట్టి సత్పురుషులు ప్రజ్వలించుచున్న అగ్నిహోత్రము వంటి వారు. మండుచున్న నిప్పు ప్రక్కన తడిదిగాని పొడిదిగాని కర్ర పడవేసినయెడల, అది వేడెక్కి కాలి మండుటకు సిద్ధపడును. అగ్నికి సన్నిహితముగనున్న కారణము చేతనే ఆ కడ్డై, అగ్నిలో మండుటకు తయారుచేయ బడుచున్నది. ఆత్మజ్ఞానములో తలను స్పృశించి ఆత్మానుభూతి నందిన మహానుభావుని ఆవరణయందు నీవు ప్రవేశించగలిగినచో, నీవు ఆ మహనీయుని తేజశ్శక్తి సంచలనములను నీయందాకళించుకొన గలుగుదువు. నీకు తెలిసి గాని, తెలియకగాని, నీపై గొప్ప ప్రభావము కలిగియుండును. ఎక్కువ శ్రమ లేకయే నీ స్వభావములో అవరోధములు తొలగి పోవుట ప్రారంభమై ఆకాంక్ష, పరిశుద్ధత అను అనుకూల శక్తులు పనిచేయుటకు మొదలిడును. నీ లోపల అనగా తెరవెనుక పరిపక్వతాకార్యకలాపములు కొనసాగిపోవు చుండును.

అట్టి మహాత్ములు- దర్శన భాగ్యము చేతనే నీ యందు సత్పరిణామములు రేకెత్తించగల మహాను భావులు, మహర్షులు, ఎక్కడ దొరకుదురని ప్రశ్నించవచ్చును. ఈ కాలములో అట్టి వారు చాల అరుదే. వారికై అన్వేషణము సుసాధ్యము కాదు. అట్టి సత్సాంగత్యమును భౌతిక కాయము నందే పొందనవసరము లేదు. ఆత్మసాక్షాత్కారము నందిన యోగిపుంగవులు, పలికిన



వాక్కులు, రచించిన గ్రంథములు, వారి జ్ఞానతేజఃపుంజములతో నిండియున్నవి. ఆ రచనలు సారవంతమై అధ్యాత్మికశక్తి గుంభితములై యున్నవి. అట్టి ప్రశస్తమైన వాఙ్మయమును శ్రద్ధతో అభ్యయనము చేయుటకు, ప్రతి దినమును కొంతసమయమును నియమ పూర్వకముగ వినియోగింపుము. అట్టి స్వాధ్యాయ సాధన చిరకాలముగ అధ్యాత్మిక జీవనమునకు ప్రధాన అంగముగ పరిగణింపబడినది.

నీవు తత్వశాస్త్రమునందభిరుచి కలిగి, తత్వ శాస్త్ర గ్రంథములు చదువుదువు గాక; ఆత్మవికాసమునకు అవి ఎంతమాత్రమును చదువనవసరములేదు. అవి మనస్సును విస్తరించి జీవన సూత్రములను వివరించి చెప్పుట, మానవమనస్సున కవధులు, లక్ష్యములు పెంచి, ఆయా శాస్త్రజ్ఞులచిత్తభావములకు, బ్రాంతులకు రూపురేఖనిచ్చి, మానవుని బుద్ధి వికాసమును పెంచుటకు మాత్రమే వినియోగ పడును. తత్వశాస్త్రములు సాధారణముగ మానసిక, సాహసోపేతమైన ఊహాగానములు, వ్యాహములు మాత్రమేనవి తెలిసికొనుము. అవి నీ సాధనకు తోడ్పడునవి కావు. అంతేగాక ప్రతి హేతువాద తత్వశాస్త్ర పర్యవసానమును సత్యసమ్మతమైన యదార్థముగ భావించినచో నీవు గందరగోళములో పడి పోవుదువు. లేదా శాస్త్ర సత్యములన్నియు పఠించి అదియే మనము పొందదగిన పరమసత్యమని ఒక సంతృప్తి భావములో, ముందుకు సాగలేక ఆగిపోవు.

నీకు కావలసినది అనుభవ జ్ఞానము గాని హేతువాదము కాదు. అందువల్ల ఆధ్యాత్మిక సాధన యోగాభ్యాసము, మొదలుగా గల ఆచరణ యోగ్యమైన గ్రంథములనే నీవు ఎన్నుకొనవలెను. దివ్య తత్వము సాక్షాత్కారము నందిన వారి, పలుకులను ఆత్మశుభవములను, ప్రామాణికముగ వ్రాయబడిన గ్రంథములనే ఏరుకొనవలెను. వీలైనంత వరకు, నీ ఆదర్శమునకు సన్నిహితములై నీ మార్గమునకు సహాయభూతములగు గ్రంథములనే ఎంచుకొనవలెను. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు మార్గములనేకములు కదా! అద్వైతము, ద్వైతము, పూర్ణాద్వైతము మొదలుగా గల వనేకములు. వాటి వాటి సాధనాక్రమములు తత్వములు వేర్వేరు కదా! నీవు ఆ తత్వశాస్త్రములను పఠించునపుడు ఏ ఏ తత్వమున కేవి ప్రారంభాంశములో, యేవి వాటి పరమావధులో తెలిసికొని ఆయాతత్వశాస్త్రములను పఠించవలెను. అందు నీకు నహకరించు అంశములనే గ్రహించవలెను. కాని ప్రప్రథమములో, నీవు ఎన్నుకొనిన మార్గమునకు, నీ ఆధ్యాత్మికాదర్శమునకు సంబంధించిన గ్రంథములను పఠించి తదుపరి యితర మార్గములకు నిర్దేశించబడిన గ్రంథములను చదివినచో నీ మానసికాకాశము విస్తరించి, బుద్ధి వికాసము కలుగును.

ప్రాచీనులు, గతించిన కాలము వారు వివరించిన విషయములు నీకనేక విధముల నుపకరించును. ఏమెట్టు తరువాత ఏమెట్టు, మార్గములో సంభవించు దుస్సంఘటనల సూచనలు మొదలుగా గలవి తెలిసి, చిత్రిత పటము వలె మన యాపము అర్థమగును.



నీ సాధనలోనీకు కలుగు అనుభూతుల అర్థమును తెలిసికొనగలవు. వారి అనుభవములను బట్టి నీవు చక్కని లబ్ధిని పొందగలవు. వారి ఆత్మ తేజో వాతావరణముతోనే నివసించు చుండువు. నీవు వారి నెంత విపులముగ నర్థము చేసికొందువో, నీ సాధనలో నంత తేలికగ సాగిపోగలుగుదువు. నీకు అవసరమైన అనేక సూచనలు, ముందుగానే గోచరించి నీ మార్గములో తొందరగ సాగిపోవుటకు, నీకమితమైన సహకారము నొసగును.

విషయము నంతను ఒక ముద్దలో మ్రింగవలెనని యత్నింపకును. మనస్సునకు అతీతమైన విషయములను అర్థము చేసికొనుటకు మనస్సు బహుక్లేశము ననుభవింపును. గ్రంథముల లోని జ్ఞానము, నీతో వికసించుటకు నీ మనస్సు నిశ్చలమై యుండవలెను. నీవు ఒకటి రెండు మూడు పర్యాయములు చదివిన పిమ్మట అందలి విషయము నీకు బోధపడుటకు ప్రారంభమగును. మనస్సుతో అన్ని రకములైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను అర్థము చేసికొనలేవు. తల్లిగారు హృదయమెట్లు గ్రహించి మనస్సున కాయర్థ జ్ఞానము నందజేయునో తెల్పియున్నారు-ఆ యంశమును దృక్పథము నందుంచుకొనవలెను. కొన్ని ఉద్గ్రంథములు శ్రద్ధా భక్తులతో పఠించిన, నీ లక్ష్యమునకు నేరుగా తీసికొన పోగలవు. అవి ఆధ్యాత్మిక తేజశ్శక్తులతో నింపబడిన ఆయుధాగారము వంటివి. ఉదాహరణకు శ్రీ అరవిందులు రచించిన “సావిత్రి” “మాత” అను గ్రంథములు, భగవద్గీతలు, ఈశావాస్యోపనిషత్తు మొదలయినవనేకములు. అటువంటివింకా యితర గ్రంథములు

కూడ కలవు. వాటిని, అతి భక్తి వినయములతో సాహిత్య గ్రంథములుగ గాక, వ్యక్తులుగ గుర్తించి, నేవించినచో అవి స్థిరమైన వికాసమును అందజేయును.

ఆ గ్రంథములను చదివి అర్థము చేసికొనుట చాలదు. నీవు చదివినదంతయు, నీ నిత్య జీవితములో అంటే నీ ఆలోచనలను, భావములను, చదివిన విషయములతో సమన్వయ పరచి, ఆచరణలో పెట్టవలెను.

ఎక్కువగ చదువుటకు ప్రయత్నించకుము. చదివినది నెమ్మదిగ, ప్రశాంతముగ నీవు జీర్ణించు కొనగలిగినంత వరకే చదువుము. నీవు చదివిన భాగములోని సారవంతమైన అంశములను గుర్తుంచు కొని పుస్తకములో ప్రక్కన గాని లేదా వేరే పుస్తకములో గాని వ్రాయుము. నీవు రాత్రి సమయములో పరుండు ముందు రోజులో జరిగిన సంఘటనలను నెమరు వేసికొను సమయములో దీనిని కూడ సుక్ష్మిష్టముగ జ్ఞాపకము తెచ్చుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయుము. ఇది నీవు ప్రతి నిత్యము అవ్యాసము చేయుట అలవాటు చేసికొనిన యెడల నీ అధ్యయనము, నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమును పెంపొందించి, నీ దిన చర్యను సారవంతము చేయును.

# మనః ప్రవృత్తులు

తొక్కిక ప్రపంచములోని దైనందిన జీవితమునకును, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకును, పొత్తు కుదరదని - అంటే ఒకటున్న చోట రెండవది యుండ జాలదని ప్రజాబాహుళ్యము నందొక మూఢ విశ్వాసము ప్రబలియున్నది. ఈ భౌతిక ప్రపంచము నందలి వస్తువులన్నియు క్షణభంగురములని నీ మనస్సులో దృఢముగ నమ్మి వాటియందనాసక్తితో జీవించవలసినదిగ నీకు సర్వదా బోధింపబడుచున్నది. బాహ్యజీవితమును వీలై సంత తగ్గించుకొనవలసినదిగ కోరబడుచున్నావు. ఒక్కమాటలో చెప్ప వలెనన్న ఈ ప్రాపంచక జీవితము, నీ బాహ్యజీవితము, సార హీనముగను విలువ లేనిదిగను పరిగణింప బడుచున్నది. కాని ఈ పూర్ణయోగము—పూర్ణసిద్ధి—యందు బాహ్యంతర - జీవిత ముల వైరుధ్యములకు, విడాకులకు, ఎంతమాత్రమును తావులేదు.

దివ్యతత్వము, ఆత్మయందు మాత్రమే గాక మనస్సు నందు, ప్రాణమునందు చివరకు పదార్థమునందు కూడ అభివ్యక్త మగు చున్నది. (తైత్తిరీయములో— మనోబ్రహ్మ, ప్రాణం బ్రహ్మ, అన్నంబ్రహ్మ అని నుడువబడి యున్నది.) ఈ సృష్టి కర్తకు, విశ్వేశ్వరునకు, నీ యందలి పరమాత్మకు ఈ సర్వ

వ్యాపకమైన దివ్య చైతన్యమునకు నీవు భక్తిప్రపత్తులతో మెలగి  
ఈ సమగ్రమైన సర్వతోముఖాభివ్యక్తమునందు పాల్గొనవలసి  
యున్నావు.

అట్టి సందర్భములో, నీ ఆంతర జీవితమునకును, బాహ్య  
ప్రాపంచక జీవితమునకును మధ్య ఎట్టి అగధమును లేదని  
తెలియవలెను. నీవు బాహ్యముగ చేయు అలోచనలు, భావములు  
క్రియలు నీ ఆంతర జీవితము పై ప్రభావము కలవని గ్రహిం  
పుము. అవి జీవిత క్షేత్రమునందు గాడులుగ నేర్పడి, సంస్కార  
రూపములలో నిన్నెదుర్కొనును. నీ స్వభావమును మార్చి,  
పరిణమింపజేయు నీ ఆంతర్యమునకు తీవ్రమయిన అవరోధములు  
కలుగ జేయును. అనేకమైన ఇతర మార్గములలో వలె, ఈ  
యోగములో ప్రకృతిని విడనాడరాదు. ప్రకృతిని పరిశుద్ధము చేసి,  
మార్చి దివ్యప్రకృతిగ రూపొందించి ఉద్ధరించవలెను. అజ్ఞానము  
నకు ప్రకృతి యెట్లో జ్ఞానమునకు శక్తి అట్లు. కనుక నీ నిత్య  
జీవితము నీ అంతర్జీవితముతో సన్నిహిత సంబంధము గల  
దానినిగ గ్రహింపుము ఈ సందర్భములో నీ ఆంతరంగిక అభి  
వృద్ధి నీ బాహ్యజీవిత శిక్షణము పై నాధారపడియున్నది. ఆధ్యా  
త్మిక చేతన యను తీగ పెరుగుటకు అనుకూల శీతోష్ణస్థితిని  
నీ బాహ్య జీవిత మందజేయవలెను.

కనుక, ఆధ్యాత్మిక చేతన అంకురించుటకు విరోధభావము  
లను నీ నుండి తొలగించుకొనుటకు, నీవొక ఆత్మ నిగ్రహ క్రమ  
శిక్షణను విధించుకొన వలెను. నీవు ప్రధానముగ దృష్టియందుంచు

కొనవలసినది అహంకారము. ఈ అహంకారము నీలో ప్రకోపించి, నిన్నాడించకుండ, నీవు శ్రమపడి నిరోధించవలెను. కాని అహంకార భయముచే కల్పింపబడిన భ్రాంతికి లోనై పీడింపబడరాదు. నీవు మెలకువతో అహంకారము యొక్క వశమునకు గాని ప్రభావమునకు గాని లొంగక నిరోధించు చుండిన చాలును. అహంకారమున కనేకములైన సూక్ష్మరూపములు కలవు వాటిలో ప్రధానమైనది ఆత్మ ప్రశంస, ప్రాముఖ్యత. ఆధ్యాత్మికాభ్యాసములో కూడ నది చోటుచేసికొని, ఆధ్యాత్మికాహంకార రూపమును దాల్చును. ఇది స్వవచన వ్యాఘాతముగ తోచవచ్చును. కాని ఆధ్యాత్మికాహంకార మనునదున్నది. “నేను ప్రధానుడను, నేను విశిష్టుడను, ఇతరుల కంటె గొప్ప వాడను, ఇతరుల కంటె ఉన్నతమైన జీవితమును నడపుచున్నాను” అని అనుకొని, ఇతరులు నాయొక్క ప్రాశస్త్యమును గుర్తించ వలెనని ఆశించు చుండును. వారు నన్ను గుర్తించని యడల, వారి దృష్టి నావైపు త్రిప్పుకొని, నాలోని విశిష్టతను ఆదరించుటకు, నా వేషభాషలను జీవిత విధానమును, హుందాను, మార్పు చేయు చుండును. ఈ అహంకారము వ్యక్తుల యందే గాక, సంఘములకు కూడ ఉండును. అనేకమైన సంఘములు, ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యములతో ప్రారంభమై, సాత్వికాహంకారమును పొంది, ఆధ్యాత్మిక ఆత్మహత్య చేసికొనినవి కలవు. తమ సంఘముగొప్పదనిన భావము పెంచుకొని, ఇతర సంఘముల నీసడించుకొని, మిగిలిన వాటితో చేరక, ఎదుగు పొదుగులు లేక వశించును. కనుక ఈ ప్రమాదమును జాగరూకత

తో కనిపెట్టి యుండవలెను. ఈ అపాయము యొక్క బారి నుండి తప్పించుకొనుటకు వినయ మొక్కటియే శక్తివంతమైనది. వినయాడంబరములు కూడ అహంకారము యొక్క రూపాంతరములే కనుక నిజమైన వినయ సంపద, అనగా అపారమైన జ్ఞాన విజ్ఞానాంబుధిలో, నాకు తెలిసినదెంత ఈ పరమేశ్వరుని యొక్క నిరవధికమైన ప్రేమ, చేతనలలో నా కున్న దెంత అను కించిద్దావము కలిగి యుండవలెను. నీకు కలిగిన లబ్ధియందు నీకొక సంతృప్తి కలుగునెడల, నీ కంటె ఉన్నత స్థాయిలో నున్నవారితో సరిపోల్చుకొని, నీ అల్పత్వము గ్రహించుము. అట్లే నిన్ను నిస్పృహ ఆవరించినపుడు నీ కంటె తక్కువ స్థాయిలో నున్నవారిని చూచి ధైర్యము తెచ్చుకొనుము. అంతేగాని, ఈ వినయ భావము నీ యందు అశక్తతనుగాని, హీనభావమును గాని పెంపొందించరాదు. నీవు దివ్యమాత యొక్క బిడ్డవనియు, ఆమెతో ఏకత్వము నందు మార్గములో పయనించు చున్న వాడవనియు తెలిసికొనుము. నీవామెయందెంత సన్నిహితముగ నుందువో అమె కూడ నీకంత దగ్గరగ నుండును, ఈ తులనాత్మక స్థితిని, నిలబెట్టుము.

భగవంతుని సృష్టిలోని అనేకత్వ సూత్రమును దృష్టిలో నుంచుకొనిన చాల సదుపాయముగ నుండును. ప్రతివాని చేతనయు వాని ప్రత్యేక గుణము కలిగి పనిచేయును. అందరును వేర్వేరు పరిణామ స్థాయిలలో నున్నారు. అందువలన వివిధరకములైన విధానములు, రూపములు గతులుతో నిండియున్నది. ఒకనికి



యోగ్యమైనది రెండవ వానికి యోగ్యము కానేరదు. ఈ విషయములలో గొప్ప-కొద్ది, హెచ్చు-తగ్గు అను భేదములుండవు. నీ అవసరములకు తగినదేది యనునదియే విషయము. కనుక, నీకు ఆసక్తి గల తత్వము, నీకు వినియోగపడు అభ్యాసము, ఇతరులకు రుచించకపోవచ్చును. వాని ప్రకృతికి సంబంధించిన సత్యము వేరు. ఈ భావన వలన నీవు నీ మనస్సును తెరచి, అనగా పాశ్చాత్య బుద్ధి లేకుండ, విశాలమైన దృక్పథముతో, ప్రతి విషయమునందలి సత్యాసత్యములను గ్రహించగలుగుదువు. విషయమును అర్థము చేసికొనుటయే గాని, ఇదమిత్యమని నిర్ణయించరాదు.

పరిణామ కార్యక్రమములో సహజముగ మనస్సుచే సిద్ధాంతీకరించబడిన జ్ఞానమున కొక అంతమనునది ఉండజాలదు. మానవుని మనస్సే, నిత్యము పెరుగుచున్న వస్తువగుటచే, అవి సృష్టించు భావములు కూడ మారి నిత్యము పెరుగుచుండును. అంతేగాక మనస్సు దాని స్థాయికి సరిపడినంత సత్యమునే జీర్ణించుకొనగలదు. జ్ఞానము సర్వదా పెరిగి విస్తరించు చున్నది, పరమార్థ తత్వము మనస్సున కందని విషయము. అద్వైత, ద్వైత, విశిష్టాద్వైత సిద్ధాంతాభిమానులయొక్క వాదములు గాని వివాదములు గాని విష్ఫల వ్యాయాసములని శ్రీ అరవిందులు నొక్కవక్కాణించినారు. ఈ సిద్ధాంతములన్నియు నొక్కక్క అధ్యాత్మిక సమభూతిపై నాధారపడి యున్నవనియు, వారి వారి దృక్కోణము మీదికి అవి యదార్థములనియు, శ్రీ అరవిందులు వివరించుచున్నారు. ప్రతి సిద్ధాంతమును సత్య సమ్మతమే గాని అంతకు



మించిన సత్య సిద్ధాంతము లేదని వాదించుట సరికాదు. అతిమానస దృష్ట్యా అన్ని సిద్ధాంతములును పరంధామమును జేరుటకు వేర్వేరు మార్గములనియు, ప్రతివాని యందొక మూల సూత్రమున్నదనియు, దాని స్థానముతో ఆవశ్యకతను గ్రహించి, అనంతమైన జ్ఞాన సముదాయముతో నదియొక పాయ మాత్రమేననియు, అంగీకరించిన పక్షమున, నీ మనోభూమిక విశాలమై, నీ చేతన విస్తరించును. ఆయా సిద్ధాంతములలోని సంకుచితత్వము గ్రహించవచ్చును. కాని తద్వారా, నీ సిద్ధాంతముగాని. నీ స్థాయి గాని గొప్పదని, వాచాకాకపోయినను, సూచనా రూపములో కూడ భావించరాదు.

నీవు సాధించవలసిన లక్ష్యములు, నీవు అనుసరించ వలసిన అభ్యాసములు. విపులముగ వివరింపబడియున్నవి కదా ! ఇతర సిద్ధాంతములలోని ఏ అంశములైనను నీ మార్గములో సహకరించునేమో ఎందులకు పరిశీలించరాదు ? నీ చేతనలో సర్వ విషయములను, సమ్మిళితము చేసి, సమన్వయ పరచి ఏకముఖము చేయవలెను.

సన్యాసము ఆధ్యాత్మికము కాదని గుర్తుంచుకొనుము. విశ్వసృష్టిలో భగవత్తత్వమభివ్యక్త మగుటలో సౌందర్యము, సంతోషము, సమృద్ధి, అద్భుతము మొదలగు భావప్రకటనలను సన్యాసమవరోధించుచున్నది. విశ్వేశ్వరుడైన శ్రీమన్నారాయణ తత్వమునకు పరాజ్ఞులులైన వారిదృష్టిలో, శ్రీకృష్ణుడే అనుమానింపబడు చున్నాడు. జీవితానందము శీతల పరచి సంకోచ

పరచుట ఆధ్యాత్మిక లక్షణము కాదు. హాస్యరసము లేని అమిత మగు పట్టుదల గల గాంభీర్యమును పూనియుండకుము. నీవు శ్రద్ధ కలిగి యుండవలెను గాని, ఆనంద హంతకుడవు కారాదు. నీ హృదయ కవాటములను తెరచి, నలదిక్కుల వాయువులను గ్రోలగలిగిన, హృదయవైశాల్యమును కలిగియుండవలెను. జీవన ప్రణాళిక యందు, సవ్యసకు కూడ స్థానము కలదు. శ్రీ ఆర విందులు చెప్పినట్లు హాస్యమును, చమత్కారమును జీవితమునకు రసానుభూతినిచ్చును. కనుక హాస్యానందములకు నీ జీవితములో స్థానము నీయవలెను. అప్పుడు నీ జీవితమునకు ఒడుదుడుకులు లేని సమత్వము, భావములకొక సౌమ్యత యేర్పడును. నీవు నీ అంతరముల లోనికి పోయి నీ ఆత్మను స్పృశించినపుడు దాని కిరణములు, నీ చైత్యపురుష స్పర్శ, నీ బాహ్యజీవితమును తాకి నపుడు, నీవొక స్మితవికాసమును కలిగి యుండువు. అది సహజమై, ఆనందదాయకమై నిన్నావరించిన మబ్బులను కరిగించి నీ గూఢ చేతన యొక్క పని కొనసాగుటకు, నీవు తెరువబడి యుండువు. అంటే లేకిగ నుండు చులకన భావముతో కాదు. నీ వెప్పుడు జీవిత పరమావధిని జీవితమునందు నీవు సాధించవలసిన వివిధ లక్ష్యములను జీవితకాలము యొక్క స్వల్పత్వమును సుస్పష్టముగ గుర్తింతువో అప్పుడు జీవితము నెడల చులకన భావము పోవును. సర్వదా సంతోషముతో, ప్రకాశమానమైన జీవితమునే గమనించు చుండుము. ఈ విధముగ భావించుట వలన, ప్రతి సంఘటనకును సరియైన విలువ కట్టి, కష్టములు

వచ్చినపుడతిగా బాధపడుటగాని, నిస్సహ కలిగినపుడు నీలోనికి ముడుచుకొని పోవుటగాని చేయ కుండువుగాక.

మనస్సును కృంగదీయు విచారము, మనము స్వయముగ తెచ్చిపెట్టుకొనిన, ఆత్మ యొక్క చీకటి రాత్రులు. మనసునకు వచ్చు ప్రతి విచారము సక్రమమైనదిగానే గోచరించును. అది సంభవించుటకు కారణములు నిరూపించవచ్చుగాని, సమర్థనీయము మాత్రము కాదు. మనో విషాదము ఊర్ధ్వ గతులను, అభివృద్ధి మార్గములను పూర్తిగ నిరోధించి మూసివేయును. అది మనసు చీకటి గోడల మధ్య బంధించి విపత్తులనుసూచించును, నిస్సహను కలిగించును. పరాజయభీతిని రేకెత్తించును. ఈ మానసిక దైన్యము-ప్రమాదకరమైన క్షయ మొదలగు శరీరకరోగములకును కారణభూతమగును. ఎంతటి మానసిక విచారమును సమర్థనీయము గాదు. శ్రీమాత, విషాదస్థితిని తీవ్రమైన అహంకారముగ నుడి విడి. నీవు దానినదే విధముగ యోచింపుము. శ్రీ అరవిందుల నొక శిష్యుడు, విచారము మనస్సును గట్టిగ పట్టుకొని వదలనిచో నేమి చేయవలెనని ప్రశ్నించెను. శ్రీ అరవిందులు, నీవు కూడ అంత పట్టుదలతో దానికి తావీయక త్రోసిపుచ్చమని జవాబు చెప్పెను. నిస్సహ నిన్నావరించినపుడు నీవు వొంటరిగ నుండ రాదు. నీ వక్కడ నుండి పారిపోయి, మంచి స్నేహితుల మధ్య పడి, వారి పనులలో నీవు కూడ విమగ్నుడవు కమ్ము. లేదా ఆహ్లాద కరమైన గ్రంథమును దేనినై నచదువుము. లేదా, శరీరమునకు మంచి

శ్రమను కలిగించు తోటపని వంటి పని చేయుము. దాని వలన రక్త రూపములో శక్తి ప్రవహించి, మనస్సునావరించిన దుఃఖముపశమించును. నీవు ఏమి పని చేసినను సరే, మనః క్లేశము ఏ సందర్భములలోను నీ మానసిక వాతావరణములో ప్రవేశింపకుండ యత్నించుట ప్రధానము. అధ్యాత్మిక జీవితమున పృథ్వి పొందు ఆత్మోత్సాహమును మనస్సును కించ పర్చు క్లేశము, చలినొనరించు మంచు పొర వంటిది. (cold spell)

నీ చుట్టునున్న వారితో స్నేహ సంబంధముల నేర్పరచుకొనుము. వారితో నీ వ్యాపారములు, అందరితో వలె సాధారణమైనవి గాక, ప్రత్యేకతగలవై యుండునట్లు చూచుకొనుము. మామూలుగ చేయు అధిక ప్రసంగములను, లాభదాయక పరిచయములను వదలవలెను. నీ అనుబంధములు ప్రగాఢమై నీ హృదయాంతరముల నుండి వచ్చునవిగ చేయుము. నీ ప్రవర్తనను తీర్చి దిద్దుకొనుటలో ఈ దిగువ ఉదహరించిన పాతంజలయోగ సూత్రముల గమనించవలెను.

మైత్రి-మంచి వారితో స్నేహము. ఉన్నతమైన జీవితాశయములు కలిగి, వాటిని ఆచరణలో పెట్టుచున్న వారితోనే స్నేహము చేయవలెను. అట్టి ఉదారభావములే నీ జీవిత విధానములో కూడ చోటు చేసికొనును. వారి యోచనాధార వారి సంస్కారము, సంస్కృతి, నీకు సన్నిహితముగ నుండి పొచ్చెములేని నెయ్యము పెరుగుటకు సావకాశముండును.

కరుణ—కష్టములోనున్న వారి యడల దయ కలిగి యుండుము. మితిమీరిన స్వార్థపరాయణుడవు కాకుము. బాధ పడుచున్న వానిని చూచి మొగము త్రిప్పి వెళ్ళకుము. ఆ అదెంత కష్టమును పాత సామెత ననుకరించకుము. సానుభూతి చూపవలెనను సద్భావముతో నీ శక్తిని మించి సహాయము చేయ సవసరము లేదు. నీ చుట్టునున్న వారికి, నీ జీవితవలయము లోనికి ఉద్దేశ్యపూర్వకముగ తీసికొని రాబడినవారికి, నీ సామర్థ్యమును బట్టి సహాయము చేయవలెను. నీవెంత బల సంపన్నత కలిగియుందువో, అంత ఎక్కువగ సహాయపడగలవు. ప్రశాంత తతో కూడిన నిర్మలత్వమును పారలౌకికమైన ప్రేమానుభావ మును నీయందు పెంచుకొనినచో, నీవు చేయు పరోపకారమున కొక స్థిరమైన విలువ యేర్పడును.

ప్రమోదము—ఇతరుల ఆనందమును చూచి ఆనందించ వలెను. ఇతరులు సంతోషముతో సుఖముగ నున్న, అది నీ సుఖ ముగ సంతోషించి పాల్గొనవలెను. నీ చిత్తముతో నెవ్విధమైన అసూయగాని, వైరభావముగాని, వాటి ఛాయలు గాని రాకుండ చేయవలెను. ఇతరుల ఆనందంతో నీవు ఐక్యమై, ఆనందించ గలిగినచో నీ చేతన సువిశాలము కాగలదు.

ఉపేక్ష—దుర్మార్గుల యెడల ఉపేక్షభావము కలిగియుండ వలెను. ప్రస్తుత ప్రపంచములో ప్రబలియున్న అజ్ఞానాంధకారముల కారణముగ, దుష్టస్వభావము గల వారనేకులు గలరు. వీలై నంత

వరకు వారి బారిలో పడకుము. నీవు దూరముగ నున్నను, వారు వచ్చి నీపై రాళ్ళుర్విసినచో ఎట్టి ప్రతీకారమును చేయకుము ప్రతీకారము చేతువో వారి చేతులలో చిక్కెదవు. వారి మాటలను చేతలను పట్టించుకొనకుము. వారి చర్యలకు కోపముగాని, ఉద్రేకము గాని—మానసికముగ గాని, హృదయమునందు గాని తెచ్చుకొనిన యెడల అది వ్యర్థప్రయాసయే కాగలదు. నీవు వారు చేయుపనులకు తిరగబడక, నిశ్చల మనస్సుతో నుండిన వారి ఉటుములు అణగి క్రమముగ, నీ దిక్కునుండి మరలిపోవును. వారిని బాగు చేయుటకుగాని, సలహాలిచ్చుటకుగాని, వారితో ఎవ్విధమైన సంబంధముగాని పెట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించకుము, నీలో సరిదిద్దుకొనవలసినదియే చాలా కలదు.

నేను స్వానుభవముచే ఈ సూత్రములు, మిక్కిలి లాభదాయకములుగ గ్రహించితిని. అందుచే వాటిని శ్లాఘించి, మీకు సిఫార్స్ చేయుచున్నాను. మీరు మానవ పరిధులను దాటి పైకి పోయి నపుడు మీ పోకడలు వేరుగ నుండవచ్చును. కాని మీరు సాధకులుగ, యోగాభ్యాసము చేయుచున్నంత కాలము ఈ సూత్రములు తప్పక ఆచరణ యోగ్యములు.

ఆత్మభివృద్ధికై కృషి సలుపు వారిలో చాల మందికి సంభవించు, జబ్బులలో మరియొకటి అసహిష్ణుత. ఇతరుల లోటు పాటులను సహించలేరు. తాము కూడ తమ జీవితములో, అట్టి లోపములకు గురియైన విషయమును మరచిపోదురు. ఈ మహాత్ముల అసహ్యతను, అగ్రహమును పరిశీలించినచో, వాటి పాతు



లలో అహంకారమే తలెత్తుచుండును. వారనుకొనినట్లుగ, వారు కోరినట్లుగ, వారాదేశించినట్లుగ పనులుచేయబడ లేదని వారు కోప తాపములను తెచ్చుకొందురు. వారి నియమములను, ఇతరులపై అనుసరించుటకు సిద్ధముగ లేని వారిపై, రుద్దుటకు యత్నింతురు. తాను చేయు పనులు, వారు చేయుట లేదని జ్ఞాపకముంచుకొనరు. వారు తమ గమనశక్తిని బట్టి అనుసరింతురు కదా ! “నీ భావము, నీపని, నీకు సరిపడ వచ్చును. నీకు సక్రమముగ నుండ వచ్చును” కాని అది అందరకు సరిపడదు కదా ! అని శ్రీ మాత చెప్పు చుండెడిది.

అట్టి ఆవేశములు అలవాటుగ నీలో రేకెత్తినపుడు వాటిని అణచి వేయుము. తిరిగి, తిరిగి, త్రోసిపుచ్చినచో, క్రమముగ వాటి బలము క్షీణించి తుదకు పూర్తిగ వెనుదిరిగి పోవును.

ఇపుడు ప్రచారములో నున్న నినాదములు-నిషేధముల నుండి స్వేచ్ఛ, మనస్సును బేషరతుగ నిలుపుట, మొదలుగా గల నినాదములను నమ్మకుము. ఈ నిషేధము, మనోవృత్తులు, చిరకాలము నుండి నైతిక జీవితము నుండియు, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయముల నుండియు, బయలు వెడలి మనిషిని మానవత్వ ము నందే పట్టివుంచి ఆతని స్వభావమును దైవోన్ముఖము మాత్రము గావించినవి.



## అనుభవములు

సాధారణముగ ధ్యానము, ఏకాగ్రత మొదలుగా గల యోగాభ్యాసములు ప్రారంభించినపుడు నీకు అపూర్వమైన అనుభూతులు వచ్చును. నీకు వెలుగులు, రంగులు, గీతలు, బొమ్మలు మొదలుగా గల వనేకములు కనిపించును, రకరకములైన ధ్వనులు వినిపించును. అవి నీ యందలి సూక్ష్మములుగ పౌరలు తెరచుకొనుట వలన యేర్పడిన సూచనలుగ తెలిసికొనుము. నీ అంతరింధ్రియములు మేల్కొంచు చున్నవని గ్రహింపుము. జాహ్నేంద్రియముల వెనుక, విశాలమైన వ్యాపకము గల సూక్ష్మంతరింధ్రియములు కలవని తెలియుము.

నీవు ఆయాదేశములలోని వ్యవహారములను సంభవములను చూచుటకారంభించుదువు. కొన్ని అర్థము కలవై యుండును. కొన్ని ఊర్ధ్వ లోకములలోని సంఘటనలకు వ్రేలి ముద్రల వంటివి. వాటిని ఊరక గమనించ వలెను. తరువాత అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలను అడిగి వాటి భావమును తెలిసికొన వలెను శ్రీ అరవిందుల "Letters on yoga" (యోగమును గురించిన లేఖలు) లేదా "Dictionary of Sri Aurobindo's-Yoga" (శ్రీ అరవిందుల యోగనిఘంటువు) అను గ్రంథములను సంప్రదింప వచ్చును.

నీవు కొన్ని దృశ్యములను చూచెదవు అవి ఊర్ధ్వ సూక్ష్మ లోకములలో గాని ఈ భౌతిక ప్రపంచములో గాని, సంభవించు

సంఘటనలకు ప్రతి లేఖనములు కావచ్చు, లేదా సంజ్ఞాపూర్వకమైన ప్రదర్శన కావచ్చు. సర్వసాధారణముగ నవి కలల వలె, మన భావములతో, ఊహలతో, సమ్మిళితమై యుండును. వాటి యదార్థ సత్యమును గ్రహించుటకు చాల విమర్శ చేసి వివేకింపవలెను. దృశ్యము యొక్క విలువ, అదియే భూమిక నుండి అనగా ప్రాణిక మానసిక లేదా అంతకు పైన గల యే భూమిక నుండి బయలు దేరినదో దాని ననుసరించి యుండును. దాని సత్య శీలతను నీవు నిర్దుష్టముగ తెలిసికొననిదే దానిపై నాధారపడుట గాని విశ్వాసముంచుట గాని చేయరాదు. అవి వట్టి సూచన ప్రాయములు కావచ్చు, ఆశను కల్పించు వాగ్దానములు కావచ్చు. సంభవశీలమైన వర్ణనలు కావచ్చు. వాటిని చూచి నీవు భ్రమపడి చిక్కుకొనరాదు. సాక్షీభూతుడవై పరిశీలించి నీ భావి జీవితములో నందలి విషయము లేవైనను యదార్థములుగ ఋజువైనది లేనిది పరిశీలించవలెను.

నీవు శబ్దమును గాని, శబ్దములను గాని వినవచ్చును అపుడు జాగ్రత్తగ నుండవలెను. అవి, నీ హృదయాంతరాళములలోని ఆత్మ స్థానము నుండి గాని ఉన్నతమైన దివ్యాత్మ సాన్నిధ్యము నుండి గాని, వచ్చినవి గాక, నిన్ను స్థాయిల నుండి గాని, ముసుగు వేసికొనిన అహంకారముల నుండి గాని, మానసిక ఆశల నుండి గాని బయలు దేరినవై యుండును. లేదా అంతకంటె ప్రమాదకరమైన పైశాచికమైన వ్యతిరేక శక్తులనుండి చిచ్చు నిన్ను మోసము చేసి తప్పు త్రోవను పట్టించి పూర్తిగ

వశీకరణము చేసికొనును. ఆత్మాభ్యుదయమును నిరోధించు శ్యతి రేక శక్తులు, వాటిపై నుండి వాటి ప్రయోగముతో, మానవులను, మానవ సంఘములను వశపరచుకొని, భగవదాదేశము నతిక్రమించి గాఢమైన తమస్సులోనికిని అంధకారములోనికిని లాగుకొని పోవు. వైరి వర్గము కలదు. ఈ వర్గము, సర్వవిధముల సాధకుని వ్యామోహపెట్టి, అపమార్గము పట్టించి, తమ వలలో చిక్కుకొనునట్లు చేయును. కనుక నీ అంతరములో వినబడు శబ్దముల యెడ జాగ్రత్త వహింపుము.

సాధారణముగ, సాధకుని యందలి అపరిశుద్ధత. అహంకార ప్రేరితమైన ఆశ మొదలుగా గల సంకలన భావ సంచలనము, నీలోనికి దోవ చేసికొని చికాకు చేయును. కనుక, నీవు నిరంతరము జాగరూకుడవై పదే పదే విమర్శించుకొనుచు, మానసిక నిర్మలత్వమును పెంపొందించుకొనుచు నీ ఆకాంక్ష యొక్క తీవ్రతను, నిజాయితీని, వృద్ధి చేసికొనుచుండవలెను. భగవంతునే యాకాంక్షించుము, మరి దేనిని కోరకుము. భగవంతుని కొరకే భగవంతుని భజింపుము. ఆ పరమేశ్వరుడు నిన్ను తప్పక రక్షించగలడు.

మెలకువగా నున్నపుడు గాని, నిద్రపోవు చున్నపుడు గాని, ధ్యానము చేయునపుడు గాని వివిధరకములైన అనుభూతులు నీకు కలుగుచుండును, నీకు ఊర్ధ్వ లోకములలోని వ్యక్తుల సందర్శనము గాని, వారితో యిచ్చిపుచ్చుకొను వ్యాపారములుగాని లేదా నీ అంతరంగిక జీవితములో నూతన చైతన్య సంరంభములు గాని

కలుగ వచ్చును. అవి నీ సాధనలో అందుకొనబడిన కొత్త స్థితులుగ తెలిసికొనుము. వాటిని నీ యందు రహస్యముగ నుంచుకొనవలెను. ఇతరులకు చెప్పరాదు. అట్లుగాక అందరకు ప్రకటించినచో, ఆ యనుభూతి బలము క్షీణించి, ప్రభావము తగ్గిపోవును. కాని గురువునకు గాని, గురుతుల్యునకు గాని వివరించ వచ్చును. నీ కంటె ఎక్కువ ఉన్నత చైతన్య స్థాయి నందిన వారికి తెలిపినచో, వారి ఆమోద ముద్ర వలన, అది నీ యందు పటిష్ఠతను పుంజుకొని, నీపై దాని ప్రభావము తేజోవంతమగును.

నీ ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి, నీకు కలిగిన అనుభూతుల సంఖ్యపై గాని విశిష్టతపై గాని యాధారపడి యుండదు. నీచేతనలో గలిగిన మార్పులే నీ పెరుగుదలకు కొలబద్ద. నీయందిదివరకటి కంటె ఎక్కువ ప్రశాంతత, నిర్మలత్వము, నిశ్చలత, స్థిరత్వము నెలకొనినవా లేదా? యని పరీక్షించు కొనవలెను. నీ జీవితపు ఒడుదుడుకులను, సమచిత్తతతో నెదుర్కొన గలుగుచున్నావా? ఇతరులతో ఎట్లు ప్రతిఘటించు చున్నావు? వారు నిన్ను ప్రశంసించిన పొంగి పోయి, విమర్శించి దూషించిన కృంగిపోయి కోపముతో తిరగబడుచున్నావా? లేక తల్లిగారు చెప్పిన “దూషణ భూషణములు రెండును అజ్ఞానముతో సమానమైన స్థాయి నుండే పుట్టినవి” అను మాటలను జ్ఞప్తి యందుంచుకొని ఆచంచల భావముతోనుంటివా, లేదా? నీ ఆత్మ వికాసము వృద్ధిగాంచిన కొలది, నీవు పరిసర ప్రభావముల ఒత్తిడి నుండి సడలి, దానిపై ప్రభుత్వమును క్రమ

ముగ సంపాదించెదవు. నీ అభివృద్ధిని గురించి, ఇతరుల ఆమోద పత్రము అవసరము లేదు. నీ బాహ్య జీవితములో, నీ ప్రవర్తనను బట్టి, ఇతరులతో నీ ప్రతిఘటనలను బట్టి, వారితో నిత్యము వచ్చు సంఘటనలలో, నీ మానసిక వికారములు, ప్రతీకారములను బట్టి, నీ అత్మాభివృద్ధిని నీవు నిర్ణయించుకొను చుండవలెను.

విశ్వములో నిండియున్న పరమాత్మయెడలలేని భక్తిగాని ప్రేమగాని పరిపూర్ణమైన దివ్యప్రేమ కానేరదని శ్రీఅరవిందులు ప్రచోదించినారు. నీ అంతరములో నీవెంత అభివృద్ధిని సాధింతువో నదియంతయు, నీ బాహ్యజీవితము నందు ప్రతిబింబించి నీ అధ్యాసములో భాగము కావలెను. లేని యెడల నీ బాహ్యభ్యంతర జీవితము లంచొక అగాధ మేర్పడి నీవు నీ బాహ్యజీవితములో అనేక కష్టములకు లోనగుదువు. ఇతరులుకూడ నీ యిబ్బందుల వలన బాధపడుచుందురు,

ప్రాపంచక జీవితమును కించపరుచుట సాధనలో భాగము కాదు. పరమేశ్వరుని యొక్క అభివ్యక్త రూపమే యీ ప్రపంచమని భావించి దానికి సమంజసమైన విలువ నీయవలెను. ధనమును కూడ నిరసించరాదు. అది కూడ ఈశ్వర శక్తియే. మహాలక్ష్మి యొక్క మూర్తి. ఇవుడాశక్తి, అజ్ఞానాంధకారములకు వశమై యున్నది. పరమేశ్వరుని అధీనములోనికి తీసికొని రావలెను. భగవద్విద్వజ్జమైన విశ్వ సంగ్రహార్థము వినియోగించవలెను. అధికారము జీవితమును చెరచునని, కలుషితము చేయునని, దాని బారి నుండి విముఖత్వముతో పారిపోకూడదు. పరతత్వమీ భూమిపై నెల

కొని ఆవిర్భవించగలందులకు, అధికారము నొక భౌతిక సాధనముగ రూపొందించవలెను.

హృదయమును శుష్కింపజేయకుము. విశాలత, సామరస్యము, పరిశుద్ధమునగు భావములతో స్పందించి, రసభరితమైన జీవ చైతన్యము కల దానినిగ జేయుము. మానవ ప్రేమను చిన్న చూపుతో చూడకుము. మానవ ప్రేమ నాధారముగ చేసికొని, దివ్య ప్రేమను పెంపొందించుకొనుము. ఉదారమైన త్యాగబుద్ధితో నీ ప్రేమ రసమును పెంచుకొనుము. అప్పుడు నీవు దివ్య ప్రేమ ఒడిలో చేరగలవు. స్వార్థముతో లంకె వేసికొనక, ప్రతి వస్తువును ప్రేమించుట నేర్చుకొనవలెను. అన్నిటిని ప్రేమించవలెను. వస్తువులను, వృక్షములను, సర్వ ప్రకృతిని అనాసక్తుడవై ప్రేమించవలెను. మమకార మంకురించగినే, ప్రేమభావము మరలిపోవును. ఏ వస్తువునైనను నీదిగ చేసికొనుటకు, దాని యందాసక్తియను ముసుగు నిన్నావరించును. నీదిగ కోరుటయే అహంకారము యొక్క ప్రవేశ ప్రకటన. ప్రేమ అహంకారమును కరగించి నిన్ను దివ్యాత్మ స్వరూపునిగా చేయును. ప్రేమయే బీగము.

శ్రీ అరవిందుల పలుకులు వినుము.

**Love is the hoop of the Gods  
Hearts to combine.**

“హృదయములను

అనుసంధించు దివ్యబంధం ప్రేమ”

గమనిక : 37వ పేజీ 8వ పంక్తిలో

అనుసంధించు అని ఉద్భవించవలెను.

## అనుబంధము (1)

కొన్ని పదములకు సహాయకరమైన నిర్వచనము.

(శ్రీ అరవిందుల రచనల నుండి క్రోడీకరింపబడినవి)

ఆకాంక్ష:- దివ్యతత్వమునకై, దివ్యచేతనకు సంబంధించిన,  
విశిష్ట వస్తు సముదాయము కొరకు, జీవుని పిలుపు  
ఆవేదన.

ఆకాంక్ష మాటల పరముగ నుండ నవసరము లేదు.  
దానిని పలుకులు లేకయే ప్రకటించ వచ్చును.

నిశ్చలత:- ఏ సంచలన భావము చేతను చలింప కుండునట్టి  
అచంచల స్థితి. నిశ్శబ్దత కంటె స్థిరత్వము గల  
భావము.

ఏకాగ్రత:- చేతనను, ఏక ప్రదేశము నందు ఏక విషయమునందు  
ఏక ముఖము చేయుట.

దివ్యత్వము:- దేని నుండి సర్వమును ఆవిర్భవించు చున్నవో  
దేనియందు సర్వమును జీవించు చున్నవో ఆతత్వము.  
అది కేవలము, అనంతము, ప్రశాంతము, చైతన్యము,  
సత్తు, చిత్తు, ఆనందము గల పరమాత్మ స్వరూపము.

శ్రద్ధ:- మనోభావములపై గాని, బాహ్య పరిస్థితులపై గాని,  
హేతువాదముపై గాని అధారపడక, ఆత్మయందు



ఆవిర్భవించిన యొకానొక దృఢమైన నమ్మిక.

కృతజ్ఞత:- పరమేశ్వరుడు నీ యెడల చూపిన అనుగ్రహమును నీవు ప్రేమ పూర్వకముగ గుర్తించవలెను. భగవంతుడు నీకుచేసిన, చేయుచున్న మేలును, వినమ్రమతతో గ్రహించవలెను. పరతత్వము నీ యెడల చూపిన కృపకు నీవు అప్రయత్నముగా, ఋణపడియున్నట్లు భావించవలెను. దాని వలన నీలో భగవంతుని దయకు పాత్రత గల ప్రవర్తనను పెంపొందించును.

ధ్యానము:- ఇది జ్ఞానము ద్వారా వెలుగులోనికి గొనిపోవు విధానము. ఇది బుద్ధికి చెందినది గాని హృదయమునకు సంబంధించునది కాదు.

తెలుచుకొనుట:- పరతత్వము యొక్క తేజశ్శక్తులు నీలో ప్రవేశించి, నీ జీవితముపై ప్రభావము కలిగి యుండుటకు గాను నీ చైతన్యము తెలుచుకొని అనువుగా నుండుట.

శాంతి:- నిశ్చల భావము, ప్రబలమైన గాఢతనాంది, విస్తారంగా ఆనందానుభూతి కలిగి యుండుట.

స్వచ్ఛత:- భగవద్విషయము తప్ప ఇతర విషయములకు లోను గాకుండుట.

నిశ్శబ్దత:- సంచలనము గాని. అశాంతి గాని లేకుండుట.

సాధన:- నీ చేతనను ఈశ్వరోన్ముఖము గావించుట. నీ చేతన

యొక్క ప్రస్తుత స్థితి నుండి ఆధ్యాత్మిక, ఆత్మస్థితి

లోనికి పరివర్తింపజేయుట. ఈయోగములో, తన  
చైతన్యము సంతయు, పరమాత్మార్పణం చేసి, ఆ  
పరతత్వము సాధించు పరిణామమునకు బద్ధుడవై  
యుండుట.

**ఆత్మనివేదన:-** మానవుడు ఊర్వగామి యగుటకు తేజోవంతు

డగుటకు ఒకానొక నూతన ఆధ్యాత్మిక భావనా శక్తి  
నంగీకరించుటయు, బుద్ధి, సంకల్పము, హృదయకాం-  
క్షల బలముతో ఒక మలుపును తీసికొనుటయు పరివ

ర్తనమును పొందుటయు యోగాభ్యాసము వలన

సాధించవలసిన దంతయు బీజరూపములో నందించు

యీ యమోఘమైన క్రియాకలాపమే ఆత్మనివేదన,

**నిజాయితీ:-** జీవితము నందలి సర్వ వృత్తులను వ్యాపారము

లను, తానందుకొని, అనుభూతులను, ఉన్నత చైతన్య

స్థాయిల కనుగుణముగ చేయుట.

**ఆత్మార్పణ:-** తన సర్వస్వమును పరతత్వమునకు అర్పణ

చేయుట, తనకున్నది, తనకుకలిగినది, సర్వము భగ

వంతునకు నివేదించుట, ఏదియు తనదికాదను దృఢమైన

భావము కలిగి యుండుట, దివ్య సంకల్పమునకు విధే

యుడై యుండుట, నిరహంకారుడై పరమేశ్వరుని

కొఱకే జీవింపుట.

**పరతత్వములో ఐక్యము:-** జీవాత్మ, విశ్వాత్మ, విశ్వాతీత పర

మాత్మలతో ఐక్యానుసంభానము వేర్వేరుగా గాని,

లేదా మన యోగము నందువలె మూడు అనుభూతులను  
 ఏక కాలములో గాని సిద్ధింపజేసి కొనుట.  
 యోగము: - ఆత్మయొక్క రోతులలోనికి దిగుట.

## అనుబంధము (2)

ఆధ్యాత్మిక వాఙ్మయము పెరుగుచున్నది. ప్రతి సాధకు  
 డును తన మార్గమునకు, తన కనుకూలమై, తనకు మార్గదర్శి  
 కాగల గ్రంథములనెంచుకొనవలెను. పూర్ణయోగము ( శ్రీ అర  
 విందుల యోగము ) ననుసరించువారలకు యీ దిగువనుదహ  
 రించిన గ్రంథములు క్రమముగ అధ్యయనము జేయ సలహా యివ్వ  
 బడు చున్నది. వారికి పరిస్థితు లనుకూలముగ నున్నయెడల, వారు  
 శ్రీ మాతారవిందు లిరువురి గ్రంథములను ఏక కాలములో  
 ప్రారంభించి చదువుట సహాయకారిగ నుండును.

శ్రీ అరవిందుల

గ్రంథములు

- 1) యోగమూలము
- 2) జనని
- 3) యోగదీపికలు

శ్రీ మాత

గ్రంథములు

- 1) పరమావిష్కారము
- 2) విద్య
- 3) మాతృవాక్కులు

4) యోగలేఖలు

4) ప్రార్థనలు-ధ్యానములు

5) గీతావ్యాసములు

5) ప్రశ్నలు-జవాబులు

6) దివ్యజీవనము

7) యోగ సమన్వయము

8) సావిత్రి

### ఇతర పాఠ్యగ్రంథములు

1) శ్రీ రామకృష్ణుని సందేశము (సూక్తులు)

2) వివేకానందస్వామి ఉపన్యాసములు

ఎ) భక్తియోగము

బి) రాజయోగము

సి) కర్మయోగము

డి) జ్ఞానయోగము

లి) భగవద్గీత

4) ఉపనిషత్తులు

ఎ) ఈశావాస్యము

బి) ముండక

సి) తైత్తిరీయము

# SADHANA

## మా ఇతర ప్రచురణలు

1. శ్రీ అరవింద పుష్పగుచ్ఛము
2. దై వసంరక్షితుడు
3. అతిమానస ఉషోదయము
4. శ్రీ అరవిందులసూక్తులు — 2ః
5. ఉత్తరపారా ఉపన్యాసము
6. గీతావ్యాసములు—ప్రథమసంపుటి
7. గీతావ్యాసములు—ద్వితీయసంపుటి